



Disteln bringen Leben in den Garten

Disteln, Karden und Mannstreu bereichern den Garten in allen Aspekten. Sie bieten Wildbienen, Schmetterlingen, anderen Insekten und Vögeln reichhaltig Nahrung. Auch als robuste und vielseitige Zierpflanzen sind sie ein Gewinn.

Der Distelfink sitzt im Sommer und Herbst oft auf Disteln und klaubt mit seinem relativ langen und spitzen Schnabel die Samen aus den Fruchständen. Geeignete Nahrungspflanzen sind für den Distelfink jedoch oft Mangelware, was nicht zuletzt durch unseren «Sauberekeitsfimmel» mitverursacht wird. (Foto Pixabay.com)



Die Gewöhnliche Kratzdistel (*Cirsium vulgare*) wird vor allem durch Hummeln, aber auch Käfer und andere Insekten bestäubt. Furchenbienen sammeln sich darauf in Scharen. (Foto Wivena)

Disteln sind weit mehr als pikende «Unkräuter». Ökologisch wie optisch gesehen sind sie ein wahrer Gewinn für jeden Garten. Sie bieten zahlreichen Insekten und deren Raupen eine Menge Pollen und Nektar sowie Schutz und nähren mit ihren proteinreichen Samen diverse Vögel im Winter. Auch als Zierpflanzen sind sie eine Bereicherung. Viele Arten und Sorten haben wunderschöne Blüten und bringen mit silbrigem oder bläulichem Schimmer Abwechslung ins Grün. Disteln sind zudem sehr pflegeleicht, robust und die meisten kommen mit Trockenheit gut zurecht. Die Hochblüte ist im Sommer, aber auch ausserhalb der Blütezeit sind sie mit ihren Samenständen sehr dekorativ.

VIELFÄLTIGE «DISTELN»

Botanisch gesehen ist «Distel» keine eindeutige Bezeichnung. Die Gruppe umfasst verschiedene Arten und Gattungen der Carduoideae, einer Unterfamilie der Korbblütler (Asteraceae). Bei uns in Mitteleuropa sind vor allem die Kratzdisteln (*Cirsium*), Ringdisteln (*Carduus*) und Kletten (*Arctium*) verbreitet. Die Kugeldisteln (*Echinops*) gehören ebenfalls dazu. Zu den eingebürgerten Arten zählen die imposante Eselsdistel (*Onopordum acanthium*), die Mariendistel (*Silybum marianum*) und die Artischocken (*Cynara*). Distel ist auch Namensbestandteil der Gänsedisteln (*Sonchus*). Wegen ihres distelähnlichen Aussehens werden die Karden (*Dipsacus*) und der Mannstreu (*Eryngium*) umgangssprachlich manchmal auch als Disteln bezeichnet.

Viele der Arten, darunter die Gewöhnliche Kratzdistel (*Cirsium vulgare*), die Nickende Distel (*Carduus nutans*), die Krause Ringdistel (*Carduus crispus*) und die Eselsdistel (*Onopordum acanthium*) sind zweijährig. Im ersten Jahr bilden sie Grundblätter (Rosette), im zweiten Jahr streckt sich der Spross, danach stirbt die Pflanze nach reicher Aussaat ab. Trotz der kurzen Lebensdauer erreichen manche von ihnen erstaunliche Ausmasse. Die Eselsdistel zum Beispiel kann über zwei Meter hoch werden. Kugeldisteln und Mannstreu hingegen treiben als Stauden jedes Jahr neu aus.

Fast allen Disteln gemeinsam sind ihre pikenden Dornen. Mal ist die ganze Pflanze damit besetzt, mal nur die Blattränder, mal auch die Stängel und Blütenkelche. Auf alle Fälle können sich die meisten Disteln damit ganz gut vor potenziellem Frass schützen.

GEEIGNET FÜR JEDEN STANDORT

Disteln sind vom Sumpf bis zur Steppe verbreitet. Deshalb findet sich für jeden Gartenboden, ob trocken, frisch oder feucht, eine passende Art. Auch schwere Lehmböden sind für manche Arten kein Hindernis. Die gängigen Disteln für den Garten bevorzugen einen Platz in der vollen Sonne, tolerieren aber auch Halbschatten. Wichtig ist ein durchlässiger Boden mit gutem Wasserabzug, denn Staunässe mögen sie überhaupt nicht.

Manche Arten wie die Gold- und die Silberdistel (*Carlina vulgaris*, *Carlina acaulis*) wachsen natürlicherweise eher auf mageren Böden. Ohne Düngung gedeihen sie aber auch in normaler Gartenerde. Dort fühlen sich auch die eleganten Kugeldisteln und die meisten anderen Disteln ausgesprochen wohl. Feuchter mögen es hingegen die Kohldistel (*Cirsium oleraceum*), die Sumpf-Kratzdistel (*Cirsium palustre*) und die Knollige Kratzdistel (*Cirsium tuberosum*). Auch der exotisch wirkende Alpen-Mannstreu (*Eryngium alpinum*) schätzt eher frischen sowie humus- und nährstoffreichen Boden.

PFLEGELEICHT UND GENÜGSAM

Disteln sind sehr genügsam und brauchen keine spezielle Pflege. Stehen sie am passenden Standort, sind düngen und wässern nicht nötig. Stauden wie die Kugeldistel (*Echinops ritro*) können nach der Blüte radikal zurückgeschnitten werden. So treiben sie nach etwa sechs bis sieben Wochen zuverlässig ein zweites Mal aus. Beim Mannstreu nach Möglichkeit Verblühtes regelmässig entfernen.

Optimale Pflanzzeiten für die mehrjährigen Arten sind der Frühling und



Karden locken unzählige Insekten, wie beispielsweise den Kaisermantel (*Argynnis paphia*). Im Winter liefern sie in ihren dekorativen Samenständen wertvolle Samenkörner.

(Foto: Wivena)

Naturnaher Garten und Natur im Siedlungsraum

Die wivena GmbH – Wir verbinden Natur – setzt sich für mehr Natur im Siedlungsraum ein. Dominique Schmuki, Landschaftsgärtner EFZ, Sebastian Wagener, Baumschulist EFZ, und Isabelle Blum, Dipl. Umwelt-Natw. ETH, beraten, planen und bauen naturnahe Gärten und Bepflanzungen im Aussenraum. Nähere Informationen zum kompletten Angebot unter www.wivena.ch oder Mobile 076 805 03 69

Herbst. Zweijährige Arten sät man am besten im Sommer oder Spätsommer gleich an Ort und Stelle, denn die langen Pfahlwurzeln lassen sich schlecht verpflanzen. Wichtig ist ein guter Wasserabzug im Untergrund, denn Staunässe vertragen die Wurzeln nicht. Grossen Disteln wie Eselsdisteln sollte man genügend Platz einräumen und nicht grad an den Wegrand pflanzen, um allfällige Berührungen zu vermeiden.

Die staudigen Vertreter wie Kugeldisteln und Mannstreu bleiben im Winter standfest und sollten deshalb erst im Frühjahr vor dem Austrieb bodennah abgeschnitten werden. Im Herbst und Winter lässt man die Blütenstände stehen, denn sie geben Staudenbeeten Struktur und bieten Vögeln Nahrung.

DISTELN UND PFLANZPARTNER

Aufgrund ihrer schönen Optik und visuellen Bandbreite passen Disteln sowohl in Bauerngärten, modern gestaltete Gärten

1/8 Seite
Häberli

«Dumme rennen,
Kluge warten,
Weise gehen
in den Garten»

Rabindranath Tagore

ZOLLINGER
STETTLER+
Gartengestaltung
3177 Laupen | 031 747 83 33
www.garten-zollinger.ch




Grosser Online Pflanzenshop
www.hauenstein-rafz.ch/shop
Riesiges Sortiment an Rosen, Gehölzen, Stauden, Obst, Beeren usw.

Baumschule
Gartencenter
Online-Shop

Rafz · Zürich · Baar
www.hauenstein-rafz.ch

Hauenstein
Wo Freude wächst

1/8 Füller
Abo nz

als auch in naturnahe Anlagen. Ihre Blüten wie auch ihr gesamter Wuchs haben einen starken Ausdruck. Hohe Arten wie Kohldistel (*Cirsium oleraceum*) oder Grosse Klette (*Arctium lappa*) sind hervorragende Strukturbildner, die sowohl in Einzelstellung als auch in Gruppen grossartig wirken. Niedrigere Arten wie Gold- und Silberdisteln eignen sich vor allem für Steingärten.

Dank ihrer einzigartigen Gestalt sind Disteln erstaunlich vielseitig kombinierbar. Sie passen ebenso gut zu den Blütensonnen von Rotem Sonnenhut (*Echinacea*), wie zu doldenförmigen Blütenständen von Schafgarbe (*Achillea*) oder zu den Blütenkerzen von Königskerze (*Verbascum*). Schöne Partner sind auch verschiedene Wolfsmilcharten (*Euphorbia*). Ihr grügelbes Laub harmonisiert beispielsweise wunderbar mit dem Stahlblau der Edeldisteln.

Eher starre Disteln können effektiv mit leichten Ziergräsern kombiniert werden. Die sanft wirkenden Ähren und

Halme von Schwingel (*Festuca*), Reitgras (*Calamagrostis*), Zittergras (*Briza*) oder Federgras (*Stipa*) lockern die markanten Konturen der wehrhaften Pflanzen. Einen ähnlichen Effekt haben filigrane Blütenstauden wie Skabiose (*Scabiosa*). Ihre zierlichen Einzelblüten umtanzen die hoch aufgerichteten Disteln auf zauberhafte Weise.

TIERE SCHÄTZEN DISTELN

Als äusserst reichhaltige Nektar- und Pollenquelle sind Disteln wahre Magneten für Insekten aller Art. Speziell Schmetterlinge schätzen sie sehr. So ernährt die unscheinbare Acker-Kratzdistel (*Cirsium arvense*) bis zu 50 Falterarten, unter anderem den Distelfalter (Raupen-Futterpflanze), das Veränderliche Widderchen (Nektarpflanze), den Grossen Perlmutterfalter (Nektarpflanze), den Schachbrettfalter (Nektarpflanze) oder den Apollofalter (Nektarpflanze). Die Eselsdistel wiederum ist Nektarpflanze für den rotbindigen Samtfalter und den Eselsdistel-Dickkopffalter.

Wildbienen, langrüsselige Hummeln und Schwebfliegen fliegen auf alle Disteln, aber besonders auf die hübsche Nickende Distel (*Carduus nutans*).

Die nahrhaften ölhaltigen Samen vieler Disteln sind für den Distelfink reichhaltiges Winterfutter. Aber auch andere Finken- und Vogelarten picken die Samenkörner voller Eifer aus den starren Hüllen. Ameisen wiederum verbreiten die Samen durch Verschleppen. Auch kleine Säugetiere und Insekten schätzen die Samen, die sie anbohren, geschickt aus den Hüllen schlagen oder vom Erdboden aufsammeln.

Disteln sind ein Gewinn für jeden Garten, optisch wie ökologisch. ✨

Text Isabelle Blum und Sebastian Wagener

Fotos Wivena, Pixabay, Dorothea Steffen

Farbenoper

www.natUrban.ch

natUrban Naturnahe Gartengestaltung Pirmin Rohrer Alte Kappelerstrasse 4 8926 Uerzlikon Tel. 044 72 99 333 info@naturban.ch

Obstbäume

Sehr viele alte, robuste und resistente Sorten
Sortenbroschüre verlangen
Gerne beraten wir Sie
www.tonisuter.ch
Tel. 056 493 12 12 Fax: 056 493 16 12



Langacker 21 5405 Baden-Dättwil



PLANUNG
AUSFÜHRUNG
UNTERHALT

Gantrischweg 4 | 3110 Münsingen
M 079 687 70 13 | T 031 721 54 58
www.bolz-gartenbau.ch





GARTEN UND HOLZ

naturnaher Gartenbau

www.gartenundholz.ch

Spechtweg 3 8032 Zürich
Telefon 044 382 22 84 info@gartenundholz.ch



Naturnahe Pflege und Gestaltung von Gärten ist unsere Kompetenz

Einheimische Disteln



ALPEN-MANNSTREU
ERYNGIUM ALPINUM

mehrfährig **Blütezeit:** Juli bis August **Höhe:** 70 cm
Standort: Beet, Balkon, sonnig, trocken – frisch, nährstoffarm – nährstoffreich **Partner:** Purpur-Witwenblume (*Knautia macedonica*), Quirlblütiger Salbei (*Salvia verticillata*), Blaustrahlhafer (*Helictotrichon sempervirens*)



RUTHENISCHE KUGELDISTEL
ECHINOPS RITRO

mehrfährig **Blütezeit:** Juli bis September **Höhe:** 80–100 cm
Standort: Beet, Balkon, sonnig, trocken – frisch, nährstoffarm – nährstoffreich **Partner:** Dunkle Königskerze (*Verbascum nigrum*), Gelbe Skabiose (*Scabiosa ochroleuca*), Kleines Mädesüss (*Filipendula vulgaris*)



WILDE KARDE
DIPSACUS FULLONUM

zweijährig **Blütezeit:** Juli bis August **Höhe:** 100–200 cm
Standort: Beet, Balkon, Kiesfläche, sonnig, halbschattig, eher nährstoffreich **Partner:** Gemeiner Beifuss (*Artemisia vulgaris*), Moschusmalve (*Malva moschata*), Wilde Möhre (*Daucus carota*)



GROSSE KLETTE
ARCTIUM LAPPA

zweijährig **Blütezeit:** Juli bis August **Höhe:** 100–200 cm
Standort: Beet, Balkon, Kiesfläche, sonnig, halbschattig, mässig trocken – frisch, eher nährstoffreich **Partner:** Berg-Flockenblume (*Cyanus montanus*), Grosse Königskerze (*Verbascum densiflorum*), Rainfarn (*Tanacetum vulgare*)



MARIENDISTEL
SILYBUM MARIANUM

zweijährig **Blütezeit:** Juli bis August **Höhe:** 150–200 cm
Standort: Beet, Kiesfläche, sonnig, trocken – frisch, eher nährstoffarm **Partner:** Aufrechter Ziest (*Stachys recta*), Rosenmalve (*Malva alcea*), Rosmarin-Weidenröschen (*Epilobium dodonaei*)



GEWÖHNLICHE BERG-DISTEL
CARDUUS DEFLOTRATUS

mehrfährig **Blütezeit:** Juni bis August **Höhe:** 40–80 cm
Standort: Beet, Kiesfläche, sonnig, trocken – mässig trocken, eher nährstoffarm – eher nährstoffreich **Partner:** Knäuelglockenblume (*Campanula glomerata*), Ästige Grasllilie (*Anthericum ramosum*), Goldschopf-Aster (*Aster linosyris*)



GEMEINE KRATZDISTEL

CIRSIUM VULGARE

zweijährig **Blütezeit:** Juli bis September **Höhe:** 80 – 150 cm
Standort: Beet, Kiesfläche, sonnig, halbschattig, frisch – feucht, mässig nährstoffreich – sehr nährstoffreich **Partner:** Echter Eibisch (*Althaea officinalis*), Feld-Witwenblume (*Knautia arvensis*), Echtes Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)



STÄNGELLOSE KRATZDISTEL

CIRSIUM ACAULE

mehrfährig **Blütezeit:** Juli bis September **Höhe:** bis 30 cm
Standort: Beet, Balkon, sonnig, trocken – frisch, mässig nährstoffwarm – mässig nährstoffreich **Partner:** Rundblättrige Glockenblume (*Campanula rotundifolia*), Gemeiner Andorn (*Marrubium vulgare*), Gemeines Sonnenröschen (*Helianthemum nummularium*)



NICKENDE DISTEL

CARDUUS NUTANS

zweijährig **Blütezeit:** Juni bis August **Höhe:** 30–100 cm
Standort: Beet, Balkon, sonnig, trocken – feucht, mässig nährstoffreich – sehr nährstoffreich **Partner:** Muskateller-Salbei (*Salvia sclarea*), Färber-Hundskamille (*Anthemis tinctoria*), Wegwarte (*Cichorium intybus*)



GOLDDISTEL

CARLINA VULGARIS

mehrfährig **Blütezeit:** Juli bis September **Höhe:** 20–50 cm
Standort: Beet, Balkon, Wiese, mässig trocken – feucht, sehr nährstoffarm – mässig nährstoffreich **Partner:** Skabiosen-Flockenblume (*Centaurea scabiosa*), Heide-Nelke (*Dianthus deltoides*), Warzige Wolfsmilch (*Euphorbia verrucosa*)



KOHL-KRATZDISTEL

CIRSIUM OLERACEUM

mehrfährig **Blütezeit:** Juni bis Oktober **Höhe:** 80–150 cm
Standort: Wiese, Teichrand, halbschattig, frisch – feucht, mässig nährstoffreich – sehr nährstoffreich **Partner:** Kantiger Lauch (*Allium angulosum*), Pracht-Nelke (*Dianthus superbus*), Sumpf-Storchnabel (*Geranium palustre*)



KNOLLIGE KRATZDISTEL

CIRSIUM TUBEROSUM

mehrfährig **Blütezeit:** Juli bis August **Höhe:** 60–100 cm
Standort: Beet, Balkon, Wiese, Teichrand, sonnig, halbschattig, frisch – feucht, eher nährstoffarm – mässig nährstoffreich **Partner:** Abbiskraut (*Succisa pratensis*), Sumpf-Schwertlilie (*Iris sibirica*), Trollblume (*Trollius europaeus*)