Frühling in Goldgelb

Mit ihren grossen, leuchtendgelben Blüten strahlen sie wie kleine Sonnen aus dem verdorrten Gras und laden zu einer leichten Frühlingswanderung ein: Frühlings-Adonisröschen zwischen Charrat und Saxon im Wallis. Machen wir uns auf den Weg zu ihnen! Sabine Joss

Spurensuche in Martigny

Beim Bahnhof Martigny fehlen Wegweiser, deshalb machen wir uns Richtung Zentrum auf die Suche danach. Die französischsprachigen Einwohner, viele Bäckereien, Restaurants und sogar die jetzt noch kahlen Platanen sorgen schon im März für eine südländische Atmosphäre.
Wir durchqueren den alten Stadtteil und stossen beim Friedhof endlich auf Wegweiser. Nach wenigen Schritten stehen wir am Waldrand. Der eigentliche Wanderweg würde jetzt auf einem Strässchen weiterführen, doch wir folgen dem kleinen Pfad entlang der Bisse, einem kleinen Wasserkanal. Vorläufig wird das Plätschern des Wassers noch vom Stadtverkehr übertönt. Nach der Autobahnschlaufe und Punkt 478 wird es etwas ruhiger.
Am Boden liegen stachlige Kugeln und lange, gezähnte Blätter. Viele der mächtigen Bäume entlang des Wegs mit zerfurchter Rinde sind Kastanienbäume. Diese Baumart wurde einst von den Römern in die Schweiz gebracht. Am linken Wegrand wächst das Bisamkraut mit gelbgrünen, kugeligen Blüten. Seine Blätter ähneln denen des Buschwindröschens und riechen zerquetscht nach Moschus.

Der Frühling zeigt erste Blüten

Zwischen den noch kahlen Buchen und Eschen fallen die blühenden Wildkirschenbäume auf. Diese Baumart ist verbreiteter als man denkt, fällt aber meist nur im Frühling dank ihrer Blüten auf. In den Pflanzungen und Gärten ausserhalb des Waldes blühen Aprikosenbäume, und immer wieder kommen wir an der rot leuchtenden Gefleckten Taubnessel vorbei. Nach einem Steg über die Bisse wechseln wir wieder auf den regulären Wanderweg. Das Frühlings-Hungerblümchen wächst fast flächendeckend auf dem kargen, steinigen Untergrund und zeigt, wie es zu seinem Namen kommt.

Klimatische Unterschiede am Rhoneknie

Der Wald lichtet sich bei «Chez les Farquet» und gibt den Blick frei auf die Handels- und Industriestadt Martigny und auf die schneebedeckten Gipfel, die das Rhonetal vom Genferseegebiet bis hinauf in die Region von Sion bekränzen.
Auf der gegenüberliegenden Talseite fliesst die Rhone unterhalb von Les Follatères eng um eine Kurve. Bei diesem sogenannten Rhoneknie wechseln die klimatischen Verhältnisse im Wallis. Flussabwärts, Richtung Genfer See, ist das Klima im Wallis eher ozeanisch mit reichlich Niederschlägen, flussaufwärts aber kontinental und von trockenen, heissen Sommern geprägt.
Unter den Bäumen mit ihren schwellenden Knospen stossen die fleischigen, dunkelgrünen Buchenschösslinge durch das rostbraune Buchenlaub. Efeublättriger Ehrenpreis wuchert am Wegrand. Bei den Rebbergen treffen wir auf die ersten Flaum-eichen. Die jungen Blätter dieser Eichenart sind auf der Blattunterseite zart behaart. Weiter vorne blühen zwischen den Reben das Zwerg-Stiefmütterchen, eine Unterart des ebenfalls vorkommenden Feld-Stiefmütterchens, sowie Reiherschnabel. Eidechsen rascheln unsichtbar durchs Laub. Wir sehen Stängelumfassende Taubnesseln und den weissblühenden Acker-Steinsamen am Wegrand.

Chemin des Adonis

Bald schon erblicken wir den auffälligen Hügel von Charrat, der von einem kontinentalen Halbtrockenrasen bewachsen ist. Wenig später stossen wir auf den «Chemin des Adonis», den Adonis-Wanderweg, der von Charrat nach Saxon führt.
Wir folgen nun auf einem kleinen Pfad dieser Strecke und steigen zum Hügel auf. Rechts wächst der relativ seltene, wärmeliebende Schriftfarn zwischen den Steinen. Weiter oben tauchen vor der Hütte des alten Schiessstands die ersten Büschel der goldgelb blühenden Frühlings-Adonisröschen auf, und dann sehen wir immer mehr. In der ganzen Umgebung strahlen sie wie kleine Sonnen. Ihr leuchtendes Gelb bildet einen wunderschönen Kontrast zum Braun des Grases, den dunklen Talhängen und dem frühlingshaften, noch etwas bleichen Himmel.

Goldene Tränen einer Göttin

Schon die Sumerer, Hethiter, Germanen, Slawen und die nordamerikanischen Indianer liebten die goldene Blume und sahen in ihr das Symbol des kommenden Frühlings. Seinen heutigen Namen bekam das Adonisröschen nach einer griechischen Legende: Beim

Für hübsche Farbtupfer zwischen den Reben sorgt das Zwerg-Stiefmütterchen .

uf dem Burghügel von Charrat informieren Tafeln über das Frühlings-Adonisröschen.

ödlichen Jagdunfall des schönen Adonis vergoss die ebesgöttin Aphrodite für jeden Blutstropfen eine äne, die zur goldenen Blume wurde.

ie Pflanze stammt ursprünglich aus den russischen nd innerasiatischen Steppen. An den für Schweizer erhältnisse sehr trockenen und exponierten Flächen eses Tales, die sich im Sommer stark aufheizen und n Winter auch wieder stark abkühlen, kann sich eine olche Steppenvegetation halten. Ein Teil der früher orhandenen Adoniswiesen im Wallis ist heute aber erschwunden.

nspruchsvolle Schönheit

s einzige Region der Schweiz erfüllt das mittlere nonetal heute noch die Ansprüche des Frühlings-donisröschens: magere Trockenrasen auf Kalkböden, eisse Sommer, kalte Winter und ganzjährig wenig iederschläge.

edergras und Pfriemengras sind weitere Steppen-ten, die hier zusammen mit dem Adonisröschen orkommen. Ab Mai kann man die langen, typisch derartigen Grannen des Federgrases sehen. Auch r blaugrüne Walliser Schwingel braucht noch mehr it bis zur Blüte. Jetzt schon blühen die attraktiven oletten Berg-Anemonen und Séguiers Wolfsmilch. n Boden dazwischen krabbeln rote, schwarzgemus-rte Feuerwanzen.

ontinentale Halbtrockenrasen wie hier in Charrat werden traditionsgemäss von ziehenden Schafher-den beweidet. Das giftige Adonisröschen, das von den Schafen verschmäht wird, profitiert von dieser Beweidung, weil dadurch die Konkurrenz der Gräser kleiner und die Verbuschung gebremst wird. Viele der in diesem Pflanzenverband vorkommenden Arten sind selten und gefährdet.

Beim Weiterwandern über den Hügelrücken kommen wir immer wieder an goldgelben Büscheln vorbei. Frühlings-Adonisröschen begleiten uns auch auf dem weiteren Wegabschnitt durch lichten Wald mit vielen Flaum-Eichen. Am Wegrand blühen Fels-Veilchen und blauviolette Leberblümchen. In Felsritzen wachsen der Schwarzstielige Streifenfarn und der Tüpfelfarn.

Schauen und Staunen

Auf dieser Wanderung ist man selten alleine unterwegs. Immer wieder begegnet man anderen Wanderern, die Büschel von Adonisröschen bestaunen und fotografieren. Auf einem kurzen Abschnitt auf Asphalt erreichen wir den Bahnhof in Saxon. Dieser Ort war im 19. Jahrhundert bekannt für seine Heilquelle und die Spielcasinos. Heute sorgen vor allem seine Aprikosen und Trauben für Einnahmen – und hier findet die Frühlingswanderung zu den kleinen Sonnen ihr fröhliches Ende.

nd Reibung und hilft der Haut, narbenlos abzuheilen.
e zweite Möglichkeit: Sie drainieren die Blase.
as heisst, man lässt die Flüssigkeit abfliessen; am esten macht das natürlich eine Fachperson. Sind Sie er weit und breit im Niemandsland, sollten Sie nur ann selbst Hand anlegen, wenn Sie gut ausgerüstet nd. Das Wichtigste dabei ist ein Desinfektionsmittel. enn Sie nicht steril vorgehen, riskieren Sie eine fektion in der offenen Wunde, was zu weiteren omplikationen führen kann.

ollen Sie die Blase also öffnen, brauchen Sie eine adel, Desinfektionsmittel und ein Wundpflaster. ntfernen Sie Schmutz und Staub von den Füssen, esinfizieren Sie die betroffene Hautstelle, aber auch re Hände und natürlich die Nadel. Lassen Sie beim echen die Blase so intakt wie möglich, und lassen e nun vorsichtig die Flüssigkeit aus der Blase flies-en. Desinfizieren Sie die Haut erneut. Nun kleben ie die Blase mit Pflaster ab.

ie Nadel mittels Feuerzeug erhitzen und «sterili-eren» zu wollen, ist eine schlechte Idee. Mit dem ntstehenden Russ an der Nadel machen Sie sich nur och mehr Ärger.

er dritte Weg wäre, dass Sie auf die Zähne bei-sen, die Blase weder mit Pflaster bedecken noch ufstechen und stattdessen tapfer weiterlaufen. Die este Idee ist das nicht, denn es wird schmerzhaft. Die Blase wird grösser und irgendwann aufplatzen. Desinfizieren und schonen ist nun unbedingt angesagt, denn durch die offene Wunde können Krankheitskeime eindringen.

Umstrittener Geheimtipp

Wanderer unter sich tauschen gerne Tipps aus, wie man Blasen behandelt. Einer davon ist der Nadel-Faden-Tipp: Einen Faden durch die Blase ziehen und diesen an beiden Seiten ein Stück heraushängen lassen. Sie verhindern dadurch, dass die Blase zuwächst, bevor die Flüssigkeit herausfliesst. Aber natürlich gilt auch hier: Wenn Nadel und Faden nicht steril sind, kann das ein riskantes Vorhaben sein. Ist die Blase nicht mit Flüssigkeit, sondern mit Blut gefüllt, suchen Sie auf jeden Fall einen Arzt auf!

Mit Blasen ist nicht zu spassen. Wenn Sie Ihre geplagten Füsse nicht schonen können oder wollen, kommt es also auf die richtige Behandlung an.

Den grössten Gefallen tun Sie Ihren Füssen zudem, wenn Sie sie nicht nur vor und nach einer Wanderung pflegen, sondern das ganze Jahr hindurch. Entfernen Sie harte Hornhaut, cremen Sie Ihre Füsse regelmässig ein. So können Sie die Sommersaison unbeschwert geniessen – Freiheit pur.

flege, richtige Behandlung und etwas Schonung machen Ihre Füsse bald wieder fit und frühlingsmunter.

INFO WANDERUNG «CHEMIN DES ADONIS»

Anreise: Mit dem Zug nach Martigny
Rückreise: Mit dem Zug ab Saxon

Wanderung:
T1 auf der Wanderskala des Schweizer Alpen-Clubs, d.h. Weg gut gebahnt, Gelände flach oder leicht geneigt, keine Absturzgefahr. Orientierung problemlos, auch ohne Karte möglich. Auch mit Turnschuhen machbar.

Einfache Wanderung mit etwa 100 Metern Auf- und Abstieg. Martigny–Saxon 3 Stunden.
Quer durch Martigny ohne Wegweiser, Markierungen beginnen erst beim Friedhof.

Variante: Die Strecke vom Bahnhof Charrat-Fully bis zum Hügel mit den Adonisröschen ist nur etwa einen Kilometer lang; bis Saxon 1½ Stunden.

Karten:
Landeskarten 1:25 000, 1305 Dent de Morcles, 1325 Sembrancher
Wanderkarten 1:50 000, 272T St-Maurice, 282T Martigny

Weitere Informationen:
Office du Tourisme de Saxon
Tel. + 41 27 744 40 20
www.saxon-fun.net
www.charrat.ch/adonis.html

STECKBRIEF FRÜHLINGS-ADONISRÖSCHEN

Name: Frühlings-Adonisröschen (Adonis vernalis)
Familie: Hahnenfussgewächse, Ranunculaceae
Blütezeit: Ab Ende März bis Mitte Mai

Merkmale: 10 bis 30 Zentimeter hoch, Blätter sehr fein gefiedert mit etwa 1 Millimeter schmalen Zipfeln. Blüten gelb, bis 6 Zentimeter und mehr im Durchmesser.

Lebensraum: Trockenwarme Hügel, Magerwiesen, in den Alpen und Mittelgebirgen zu finden.
Besondere Anforderungen: An kalkhaltigen und im Winter sonnenarmen Schattenhängen.

Verbreitung: Osteuropa bis westliches Asien. Im Norden bis zum Ural und nach Gotland (Schweden). In Deutschland kommt das anspruchsvolle Frühlings-Adonisröschen vor allem in den neuen Bundesländern vor, wobei es immer nur lokal verbreitet ist; z.B. an Lebuser Adonishängen oder Pontischen Hängen nördlich von Frankfurt/Oder.

Naturschutz: In der ganzen Schweiz sowie in Deutschland ist das Frühlings-Adonisröschen gefährdet und steht unter Naturschutz.

Dank ihrer Anpassung an starke Strahlung, extreme Temperaturverhältnisse und wechselnde Feuchtigkeitsbedingungen können sich diese Steppenpflanzen in den Alpen halten.
Die grossen Blüten haben eine ähnliche Form wie ein Parabolspiegel und bündeln das Licht zum Blütenzentrum. Die hier messbar erhöhte Temperatur nutzen Insekten zum Aufwärmen, bevor sie mit Blütenstaub bepudert weiterfliegen. Die Blüten folgen dem Stand der Sonne und können so den ganzen Sonnentag nutzen. Die winzigen Samen werden im Herbst von Ameisen verbreitet.

Heilkunde: Das Frühlings-Adonisröschen ist giftig und wurde früher als Mittel gegen Ödeme, Gicht und Nierensteine eingesetzt. Am Ende des 19. Jahrhunderts wurde seine Wirkung bei Herzbeschwerden erkannt.