Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 10: Wunderbarer Bambus

Artikel: Bambus : die Trendpflanze aus Fernost
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552877

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wenn Bambus so dicht steht, macht er den Wind hörbar. Prallen die hohlen Bambusrohre gegeneinander, entsteht ein tiefer, eigenartiger Ton.

Bambus – die Trendpflanze aus Fernost

Bambus bezaubert durch seine Form, seine Eleganz und seine immergrüne Anmut. Spektakulär ist auch seine Leistungsfähigkeit als vielseitige Nutzpflanze.

Bambus übt eine ungewöhnliche Anziehungskraft auf Menschen der verschiedensten Kulturen aus. Obwohl keine einzige Art bei uns heimisch ist, sammelt die Pflanze in ganz Europa Kenner und Liebhaber um sich, die sich in nationalen und internationalen Bambusgesellschaften informieren und austauschen.

In seiner asiatischen Heimat steht Bambus, elastisch und unbeugsam zugleich, für Ausdauer, Hartnäckigkeit und Nachgeben. Da selbst haushoher Bambus bei Sturm nicht bricht, suchen die Menschen im Bambuswald Schutz bei Taifunen. Legendär ist auch seine Überlebensfähigkeit: In Japan zählte der Bambus mit dem Ginkgo zu den Pflanzen, die nach dem Atombombenabwurf von Hiroshima als erste aus dem verstrahlten Boden austrieben.

Ein merkwürdiges Gras

Obwohl er unglaublich hoch werden kann, hat Bambus keinen Stamm, sondern einen Halm. Denn botanisch gehört Bambus zu den Gräsern (Poaceae). Weltweit kennt man 115 Gattungen mit 1300 Arten, vom Zwerg- bis zum Riesenbambus, bei dem die verholzenden Halme bis zu 40 Meter hoch werden. Teilweise unterscheiden sich die Bambusarten auf den ersten Blick, teilweise sind sie nur mit Spezialwissen und -studium einzuordnen.

Bambusgräser zeigen viele ungewöhnliche Eigenschaften: Spriessen die Halme aus dem Boden, wachsen sie nur noch in die Höhe, nie in die Breite. Viele Arten stürmen so schnell in den Himmel, dass man ihnen dabei zuschauen kann – sie wachsen durchschnittlich pro Tag 25 und

mehr Zentimeter. Der in Japan 1995 gemessene Rekord eines Riesenbambus mit 12 Zentimeter Durchmesser lag bei 121 Zentimeter Wachstum an einem einzigen Tag. Die meisten Bambusarten haben nach 20 bis 30 Tagen ihre volle Lebensgrösse erreicht. Sie werden allenfalls im oberen Bereich noch etwas voller im Laub, sonst nichts.
Wie bei den Gräsern bestehen die Halme des Bambus aus hohlen Abschnitten, den Internodien, die regelmässig durch feste Trennwände, die Nodien, unterbrochen sind.
Bambusblüten sind fein, klein, unscheinbar und dennoch gefürchtet. Die Blüte, die einige Jahre dauern kann, schwächt die Pflanze so sehr, dass sie abstirbt. Glücklicherweise blüht Bambus nur selten, je nach Art alle 25 bis etwa 140 Jahre – bei vielen Arten ist der genaue Blühzyklus nicht bekannt.
Die grösste Vielfalt an Bambusarten ist im feuchten, subtropischen bis tropischen Asien beheimatet, von der Meereshöhe bis zu 3000 Metern. Weniger bekannt ist, dass Bambus auch in Süd- und Nordamerika, Afrika und Australien natürlicherweise vorkommt. Darunter sind winterharte Sorten, die tiefe Minus-Temperaturen aushalten.

Zwei Wurzelformen

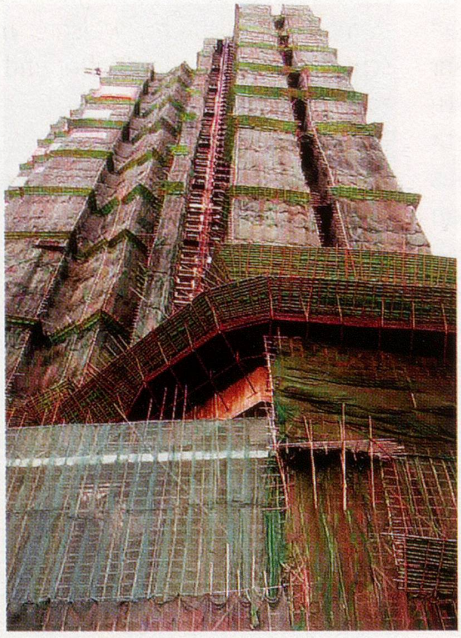
Normalerweise pflanzt sich der Bambus nicht durch aus den Blüten fallenden Samen fort, sondern verbreitet sich durch Schösslinge, die aus den kräftigen Wurzelstöcken (Rhizomen) spriessen.
In der grossen Bambus-Familie unterscheidet man zwischen Horst bildenden und Ausläufer bildenden Pflanzen. Bei den Horsten wachsen die Halme mit wenig Ausbreitungstendenz buschartig an einer Stelle. Die Ausläufer bildenden Wurzeln wachsen unterirdisch über lange Distanzen, die neuen Sprossen erscheinen einzeln oft meterweit von der Mutterpflanze entfernt.

Zu den Horst bildenden Bambuspflanzen gehört eine Vielzahl von tropischen Bambussen, etwa die Fargesien. Zu den Ausläufer bildenden gehören Phyllostachys- und Sasa-Arten.
So mancher Gartenbesitzer, der diese Unterscheidung ausser Acht liess, hat schon böse Überraschungen erlebt. Haben sich die Wurzelausläufer erst einmal verbreitet, unterdrücken sie alle benachbarten Pflanzen und lassen sie verkümmern. Dem harten Wurzelwerk ist nicht einmal mit dem Spaten beizukommen. Die Konsequenz: Entweder beschränkt man sich auf Bambusbüsche oder man baut vor dem Einpflanzen des Bambus eine so genannte Rhizomsperre (starke Spezialfolie), die es im Fachhandel gibt, tief im Boden ein.

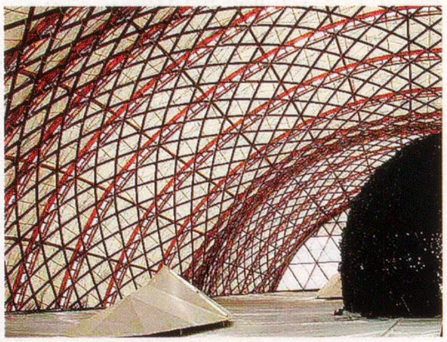
Eine wichtige Kulturpflanze

In Asien wurde Bambus jahrhundertelang als Allzweck-Rohstoff eingesetzt: Vom Mikadostäbchen bis zur Waffe, vom einfachen Essgeschirr bis zum kunstvollen Flechtwerk, vom Zubehör für die traditionelle Teezeremonie bis zum Kinderspielzeug, von der Angel bis zur Fischreuse, von Musikinstrumenten bis zum Material für den Brücken- und Hausbau. Die spektakulärste Leistungsfähigkeit des Werkstoffes in puncto Flexibilität und Belastbarkeit zeigen die mit Bambus eingerüsteten Wolkenkratzer-Baustellen in Hongkong, Tokio und Shanghai.
Ansonsten wurde der Bambus von der westlichen Zivilisation und deren Werkstoffen wie Beton, Stahl und Plastik vielfach ins Abseits gedrängt und galt nur noch als Holz der Armen. So baut in Indien die höchste Kaste in Stein, die mittlere in Holz, und nur die niedrigsten Kasten verwenden Bambus.
Doch seit Hartholz knapper wird und synthetische Werkstoffe sich vielfach als umweltbelastend erwiesen haben, kommt das universelle Naturmaterial wieder zu Ehren und sogar – als neu entdecktes Edelprodukt – in Mode.
Auch in unseren Breitengraden wird der wasserdichte, schnell nachwachsende Rohstoff immer öfter verwendet. Möbel aus Bambus verbreiten ein modisch-südliches Flair und sind sehr begehrt. Bambusholz, das härteste botanische Material, das die Härte von Eichenholz über-

Historische Bambusbrücke.



Im Hochbau auch heute noch unverzichtbar: Bambusgerüste.



Bambuspavillon an der Expo 2004.
Lagerhalle in Pennsylvania/USA (unten).

trifft, wird zum robusten Werkstoff für Parkettböden und andere Bereiche des Innenausbaus. Innovative Architekten und Feng Shui-Anhänger in Europa und Amerika nutzen die gestalterischen Möglichkeiten und konstruieren aus dem ebenso leichten wie festen, ebenso elastischen wie strapazierfähigen Naturmaterial kühne Bauten.

Bambus im Garten und auf dem Balkon

Der immergrüne Bambus schmückt Gärten und gedeiht als Kübelpflanze auch auf dem Balkon oder der Terrasse. Selbst für Innenräume wird Bambus von Fachgärtnereien angeboten. Besonders beliebt ist Bambus als immergrüne Hecke oder Sichtschutz, denn die Halme erreichen in einer Vegetationszeit (in nur wenigen Wochen) ihre endgültige Höhe.

Das Angebot ist riesig. Unter den mehr als 200 Bambusarten, die in unserem Klima gedeihen, gibt es Sorten, denen weder Wind noch Temperaturen bis zu minus 28 Grad schaden. Im Allgemeinen gedeiht er jedoch am besten an einem hellen, warmen und windgeschützten Platz. Bambus braucht Licht und Wasser, viel Wasser. Selbst im Winter sollte er an milden Tagen gegossen werden. Düngen sollte man den Bambus einmal im Jahr mit Hornspänen, organischen Düngern oder Kompost. Pflanzzeit ist von Frühjahr bis Spätsommer.

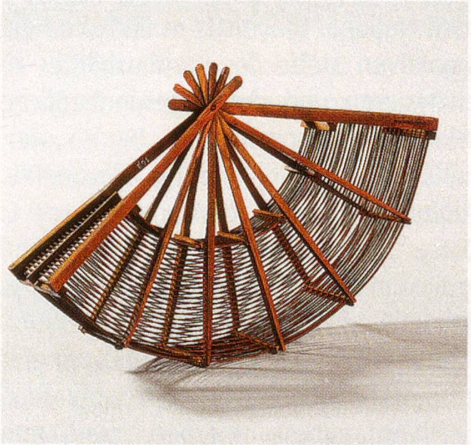
Soll der Bambus im Kübel auf dem Balkon stehen, braucht er einen hohen Topf, der drei- bis viermal so breit ist wie der Wurzelballen. Viele Bambusarten bevorzugen schattige oder halbschattige Plätze. Bambus braucht zwar viel Wasser, aber Staunässe mag er gar nicht, deshalb ist eine Drainageschicht aus Blähton, Kies oder Sand wichtig, damit das Wasser abfliessen kann. Im Winter muss der Topf dick eingepackt werden, zum Beispiel mit Kokosmatten oder Noppenfolie. Besteht die Gefahr, dass der Topf durchfriert, sollte man ihn im Winter unbedingt in ein sehr helles und kühles Zimmer (+5° bis +10°C) stellen.

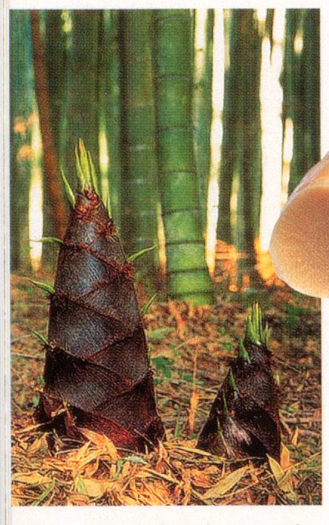
Die Sprossen in der Küche

In ganz Asien sind, je nach Art, spargeldünne bis armdicke Bambussprossen aus keiner Küche wegzudenken, denn sie eignen sich hervorragend für schmackhafte Gerichte. Sie dürfen nur gekocht gegessen werden, z.B. traditionell im Wok mit Sojasauce, Salz, Zucker und Öl zubereitet und mit frischen Koriander-blättern serviert. Bambussprossen sind Zutaten in Frühlingsrollen und asiatischen Mischgemüsen. Sehr beliebt in Asien ist Achtia, das aus grünem, zarten Bambusrohr besteht, welches man mit scharfem Kokosessig, Pfeffer und Gewürzen einmacht.

Bambussprossen bestehen zu 90 Prozent aus Wasser, enthalten wertvolle pflanzliche Eiweisse, kaum Fett, einige Mineral-

Alte und neue Kunst aus Bambus: Grillenkäfig aus geschältem Bambus (links) und Häuschen aus Bambus (Mitte), das als Käferkäfig verwendet wurde – aus der Sammlung Hans Spörry im Völkerkundemuseum der Universität Zürich. Rechts: Bambus-Objekt «After the Rain» von P. Giacchina, Preisträgerin 2004 eines Wettbewerbs der amerikanischen Bambusgesellschaft.





Die Schösslinge vieler Bambusarten sind essbar. Sie werden, kurz bevor sie ans Licht gelangen, mit einer Hacke freigelegt und dann aus der Erde gestochen. Der hellgelbe Sprossansatz wird in Stücke geschnitten und bissfest gekocht.

stoffe – vor allem Kieselsäure –, aber, mit Ausnahme von Vitamin B1, wenig Vitamine. Nicht nur wegen der geringen Kalorienzahl (26 kcal/100 g) sind Sprossen ein angenehmer Bestandteil von Diäten; es wird ihnen auch nachgesagt, sie würden Heisshungerattacken bremsen.

Der geschmackliche Unterschied zwischen frischen und konservierten Bambussprossen soll etwa so sein wie bei Spargeln. Da es bei uns kaum je frische Bambussprossen (ausser in manchen Asia-Läden) gibt, müssen wir mit Stiften, Stücken oder Scheiben aus Glas und Dose vorliebnehmen. Für das preiswerte Gemüse gibt es auch in der europäischen Küche feine Zubereitungsarten: Vom einfachen Salat bis hin zu frittierten Sprossen «à la provençale» mit Knoblauch und Petersilie. Auch als Beilage zu Reis, Eierspeisen, Fisch oder Geflügel munden sie hervorragend.

In Europa gibt es bisher nur einen Ort, an dem Bambussprossen für den Markt kultiviert werden: Im Val Fontanabuona bei Genua finden sich mit milden Wintern und feucht-heissen Sommern die Bedingungen, welche die Schösslingszucht ermöglichen.

Hätten Sie das gedacht?

In Asien gilt der Lucky Bamboo oder Glücksbambus als Symbol für Glück, Erfolg und Gesundheit. Bei der inzwischen auch bei uns äusserst populären Geschenkidee handelt es sich aber nicht um Bambus und auch nicht, wie man oft liest, um ein Yucca-Gewächs, sondern um eine Drachenbaumart.

Bambus in der Medizin

Keine andere Pflanze enthält so grosse Mengen Kieselsäure wie Bambus. In den Hohlräumen der Halme sammeln sich dicke, opalartige Knollen von Kieselsäure an. Man nennt sie «Tabaschir» oder auch Bambuszucker. In der asiatischen Volksheilkunde wurde und wird Tabaschir als Heilmittel zur Remineralisation des Organismus, bei Arthrose und Rheuma, bei Asthma und gegen Vergiftungen verwendet.

Die auch in Blättern und Sprossen enthaltene Kieselsäure ist für den Aufbau von Haaren, Haut und Knochen notwendig und fördert die Spannkraft des Bindegewebes. In der traditionellen Medizin Asiens wird Bambus wegen seines Kieselsäuregehalts ausserdem bei Antriebsschwäche, Nervosität, Depressionen und Epilepsie eingesetzt.

In der Homöopathie gilt Bambusa als Mittel zur Unterstützung des Magens und der Verdauung, zur Stärkung der Wirbelsäule sowie als «Frauenmittel» (bei Gebärmutterleiden oder zur Regulierung der Monatsblutung).

Bambustee weckt die Lebensgeister

Im asiatischen Raum sind die gesundheitlichen Vorzüge des Bambustees seit Jahrhunderten bekannt. Jetzt stösst er, mit zunehmender Erforschung der Inhaltsstoffe, auch bei uns auf grosses Interesse. Vor über 10 Jahren begann ein Team von Wissenschaftlern der Chonnam National University in Südkorea die bioaktiven Stoffe der Bambusblätter zu analysieren und deren gesundheitliche Wirkungen zu spezifizieren. Die Hauptinhaltsstoffe sind Polyphenole, Flavonoide, Aminosäuren und die Vitamine C und E. Diese Stoffe wirken antimikrobiell und antioxidativ. Der regelmässige Genuss des jetzt auch bei uns erhältlichen Wohlfühltees soll bei der Reduzierung des Körperfetts helfen und sich wohltuend bei Verdauungsproblemen, niedrigem

Blutdruck, hohen Cholesterinwerten, Arteriosklerose sowie bei Stress und Erschöpfung auswirken.
Für den Blättertee werden nur ganz junge Blätter verwendet, deren Erntezeit sich auf fünf Wochen im Jahr beschränkt. Die frischen, von Hand geernteten Bambusblätter müssen noch am gleichen Tag in einem aufwändigen Verfahren weiterverarbeitet werden. Der koffeinfreie Tee hat eine Farbe von zartem Grüngold und schmeckt mit seinem angenehmen Duft und Aroma sowohl warm als auch kalt. Bambustee ist auch sparsam: Man kann ohne Qualitätsverlust einen zweiten Aufguss machen.

Blätter für Bären

Die einzige Nahrung der Pandabären sind Bambusblätter. Davon futtert ein ausgewachsener Panda leicht bis zu 30 Kilogramm am Tag.

Der grösste Bambuspark Europas

Nirgendwo auf der Welt wachsen so viele Bambusarten an einem Ort – vom kleinwüchsigen Bambusrasen bis zum 23 Meter hohen Riesenbambus – wie in der «Bambouseraie» bei Anduze in Südfrankreich. Der grösste und älteste Bambuspark in Europa bietet auf seinen 34 Hektar nicht nur 150 verschiedene Bambusarten, sondern auch ein ganz aus Bambus gebautes laotisches Dorf, Bambuspflanzen zum Kaufen und, wenn man viel Glück hat, frische Bambussprossen, auf asiatische Art im Wok zubereitet.

Bambus bei uns

Die wahrscheinlich grösste Auswahl in öffentlich zugänglichen Anlagen in der Schweiz findet man auf der Insel Brissago im Tessin. Gegen 30 verschiedene Arten sind auf der kleinen Insel angelegt und beschriftet. In freier Natur findet man Bambus auch im Parco Scherrer in Morcote am Luganersee oder im Zürcher Chinagarten, der in einer wunderschönen Gartenanlage vor allem die Föhre, den Bambus und die Winterkirsche präsentiert.
Besonders sehenswert ist auch der wahrscheinlich älteste Bambushain Österreichs, der im Botanischen Garten der Universität Wien seit fast 100 Jahren Wind und Wetter trotzt.
Das exotische Gras findet man auch in vielen Palmengärten und Botanischen Gärten (meist Gewächshäusern) und Ausstellungen/Anpflanzungen spezialisierter Baumschulen und Gärtnereien.

• Ingrid Zehnder

Nützliche Adressen

Bezugsquellen für Bambustee: In guten Teegeschäften, bei Cretti & Co., Hauptstr. 1, CH-9434 Au, Tel. (0041) (0)71 744 05 05 oder im Internet: www.bambusland.com
Infos bei: Bambusland AG, Neugrüt 41, 9496 Balzers FL, Tel. 00423 235 50 27

Bambusgesellschaften:
www.bambus-schweiz.ch
www.bambus-deutschland.de

La Bambouseraie – Prafrance, F-30140 Anduze
Tel. (00 33) (0) 4 66 61 70 47, www.bambouseraie.fr
geöffnet täglich bis 15. November 2005

Chinagarten Zürich, Bellerivestrasse beim Zürichhorn
Telefon (0041) (0)44 435 21 11, www.chinagarten.ch
Geöffnet täglich bis 23. Oktober 2005