

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 3: Kleine Outdoor-Apotheke

**Artikel:** Frühling in Goldgelb  
**Autor:** Joss, Sabine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557791>

#### 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:** 07.01.2026

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



# Frühling in Goldgelb

Mit ihren grossen, leuchtendgelben Blüten strahlen sie wie kleine Sonnen aus dem verdornten Gras und laden zu einer leichten Frühlingswanderung ein: Frühlings-Adoniröschen 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, geähnzte 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 Buschwindröschen 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 begränzen.

Auf der gegenüberliegenden Talseite fliesst die Rhône 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 schwelrenden 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 .





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

tödlichen Jagdunfall des schönen Adonis vergoss die Liebesgöttin Aphrodite für jeden Blutstropfen eine Träne, die zur goldenen Blume wurde. Die Pflanze stammt ursprünglich aus den russischen und innerasiatischen Steppen. An den für Schweizer Verhältnisse sehr trockenen und exponierten Flächen dieses Tales, die sich im Sommer stark aufheizen und im Winter auch wieder stark abkühlen, kann sich eine solche Steppenvegetation halten. Ein Teil der früher vorhandenen Adoniswiesen im Wallis ist heute aber verschwunden.

### Anspruchsvolle Schönheit

Als einzige Region der Schweiz erfüllt das mittlere Rhonetal heute noch die Ansprüche des Frühlings-Adonisröschens: magere Trockenrasen auf Kalkböden, heisse Sommer, kalte Winter und ganzjährig wenig Niederschläge.

Federgras und Pfriemengras sind weitere Steppenarten, die hier zusammen mit dem Adonisröschen vorkommen. Ab Mai kann man die langen, typisch federartigen Grannen des Federgrases sehen. Auch der blaugrüne Walliser Schwingel braucht noch mehr Zeit bis zur Blüte. Jetzt schon blühen die attraktiven violetten Berg-Anemonen und Séguiers Wolfsmilch. Am Boden dazwischen krabbeln rote, schwarzgemusterte Feuerwanzen.

Kontinentale Halbtrockenrasen wie hier in Charrat

werden traditionsgemäss von ziehenden Schafherden 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 blaurote 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.

**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](http://www.saxon-fun.net)

[www.charrat.ch/adonis.html](http://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.