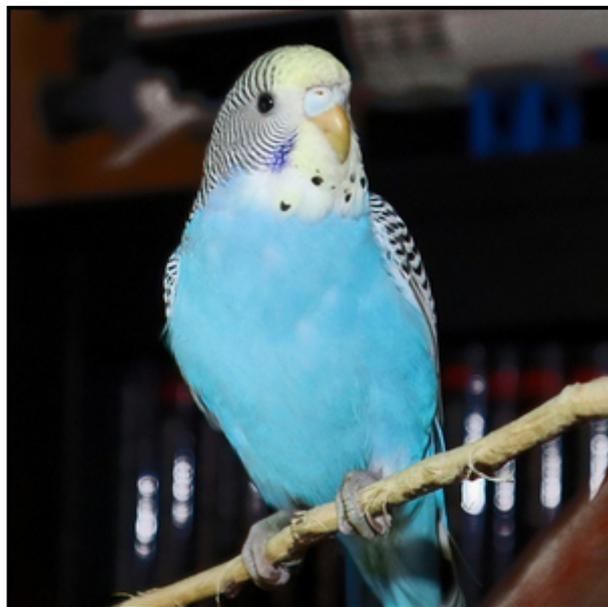


Wellensittichhaltung zu Hause

Das Buch zum Blog „Welli@Home“

von

Thorsten Hoepfner



Grundlagen

Inhaltsverzeichnis

Käfige & Volieren	3
1. Welche Käfige sind geeignet?	3
1.1 Was gibt es zu beachten?	4
1.1.1 Größe	4
1.1.2 Käfiggitter	4
1.1.3 Käfigtüren	4
1.1.4 Bodenschale	5
1.1.5 Kriterien für ungeeignete Käfige	5
1.2 Sinnvolle Aufteilung	5
1.2.1 Schlafen & Sitzen	6
1.2.2 Fliegen	6
1.2.3 Futter & weitere Angebote	6
1.2.4 Einstreu	6
Freiflugzimmer	7
2. Fenster und Gardinen	7
2.1 Fensterscheiben	7
2.2 Gardinen	8
2.3 Geöffnete oder gekippte Fenster	8
2.3.1 Gardinen reichen nicht!	8
2.3.2 Kein Katzengitter!	8
2.3.3 Fliegengitter	8
3. Offene Türen	8
4. Möbel	9
5. Zimmerpflanzen	9
6. Papierkörbe und Mülleimer	9
7. Mögliche Gefahrenquellen	10
7.1 Oben offene Gefäße	10
7.2 Gelbkarten und andere Fliegenfänger	10
7.3 Lampen	10
Versorgen der Wellensittiche	11
8. Richtige Ernährung	11
8.1 Körnermischungen	11
8.1.1 Weniger geeignete Inhaltsstoffe	12
8.1.2 Unerwünschte Inhaltsstoffe	12
8.2 Frischfutter	12
8.2.1 Grünfutter	13

8.2.2 Gemüse	13
8.2.3 Wildfrüchte & Obst	13
8.2.4 Grit (Magensteinchen)	14
8.3 Zusätzliches Futter	14
8.3.1 Kolben- & Rispenhirse	14
8.3.2 Knabberstangen und andere Snacks	14
8.3.3 Keimfutter	15
8.4 Nahrungsergänzung	15
8.4.1 Mineral- bzw. Picksteine	15
8.4.2 Lehmsteine	15
8.4.3 Jodsteine	16
8.4.4 Sepiaschalen	16
8.4.5 Mineralstoff- und Vitaminpräparate	16
9. Fütterung	17
9.1 Körnerfutter	17
9.2 Trinkwasser	17
9.3 Grit	18
9.4 Frischfutter	18
10. Krankheitsvorbeugung	20
10.1 Ernährung	20
10.1.1 Auswahl einer Körnermischung	20
10.1.2 Frischfutter als Nahrungsergänzung	20
10.1.3 Grit zur Verdauung	20
10.1.4 Trinkwasser	21
10.2 Gefäße für Futter und Wasser	21
10.2.1 Körnerfutter	21
10.2.2 Trinkwasser	22
10.3 Sitzstangen	22
10.3.1 Handelsübliche Sitzstangen	22
10.3.2 Geeignete Sitzgelegenheiten	23
10.4 Badegelegenheit	23
10.4.1 Badehäuschen und Badeschalen	24
10.4.2 Sprühflasche	24
Rezepte zum Selbermachen	25
11. Wellensittich-Snacks	25
11.1 Grundrezept	25
12. Knabberringe	26
12.1 Grundrezept	26
Listen zum Nachschlagen	27
13. Ungiftige Zimmerpflanzen	27
14. Frischfutter für Wellensittiche	28
14.1 Gemüse, Salat und Obst	28
14.2 Kräuter und Gräser	29

14.3 Wildfrüchte	31
14.4 Blätter, Rinde & Zapfen	31
11	
8. Richtige Ernährung	11
8.1 Körnermischungen	11
8.1.1 Weniger geeignete Inhaltsstoffe	12
8.1.2 Unerwünschte Inhaltsstoffe	12
8.2 Frischfutter	12
8.2.1 Grünfutter	13
8.2.2 Gemüse	13
8.2.3 Wildfrüchte & Obst	13
8.2.4 Grit (Magensteinchen)	14
8.3 Zusätzliches Futter	14
8.3.1 Kolben- & Rispenhirse	14
8.3.2 Knabberstangen und andere Snacks	14
8.3.3 Keimfutter	15
8.4 Nahrungsergänzung	15
8.4.1 Mineral- bzw. Picksteine	15
8.4.2 Lehmsteine	15
8.4.3 Jodsteine	16
8.4.4 Sepiaschalen	16
8.4.5 Mineralstoff- und Vitaminpräparate	16
9. Fütterung	17
9.1 Körnerfutter	17
9.2 Trinkwasser	17
9.3 Grit	18
	18
Rezepte zum Selbermachen	25
11. Wellensittich-Snacks	25
11.1 Grundrezept	25
12. Knabberringe	26
12.1 Grundrezept	26
Listen zum Nachschlagen	27
13. Ungiftige Zimmerpflanzen	27
14.1 Gemüse, Salat und Obst	28
14.2 Kräuter und Gräser	29
14.3 Wildfrüchte	31
14.4 Blätter, Rinde & Zapfen	31

Käfige & Volieren

Auf einen Blick	
Kriterien für Käfige & Volieren	
Gitterabstand:	10 – 12mm
Gitterstäbe:	waagrecht (quer)
Beschichtung:	ungiftig (kein Kunststoff, Zink, usw.)
Bodengitter:	keines bzw. entfernbar

1. Welche Käfige sind geeignet?



Wenn mal mal davon absieht, dass ein Wellensittichkäfig eigentlich nicht groß genug sein kann, gibt es außerdem noch einige wichtige Punkte, die man beachten muss.

Hier einige Beispiele:

- Gitterabstand von 10-12mm
- Gitterstäbe müssen waagrecht (quer) verlaufen
- ungiftige Beschichtung der Gitterstäbe (kein Kunststoff, keine verzinkten Stäbe, usw.)
- keine sehr hellen oder glänzenden Gitterstäbe (Lichtreflektionen!)
- große Käfigtüren an der Vorderseite
- Käfigtüren an den Seiten
- keine festen Öffnungen für Futternäpfe
- stabile herausziehbare Bodenschale
- kein (bzw. ein entfernbares) Bodengitter

1.1 Was gibt es zu beachten?

1.1.1 Größe

Grundsätzlich gilt, dass ein Wellensittichkäfig so groß wie möglich sein sollte, wobei vor allem die Breite ausschlaggebend ist.

Abgesehen davon ist der zur Verfügung stehende Freiflug ausschlaggebend.

Hier einige Richtwerte:

Täglich viel Freiflug bzw. 24h am Tag:	ca. 60-80cm Breite
Wenig bzw. nur ab und zu Freiflug:	mindestens 100cm Breite
Kaum bzw. kein Freiflug:	mindestens 150cm Breite

1.1.2 Käfiggitter

Eines der wichtigsten Dinge beim Käfiggitter ist der richtige Gitterabstand von 10-12mm, da sich die Wellensittiche bei einem zu geringen Abstand beim Klettern Füße oder Schnabel einklemmen könnten und bei einem zu großen Abstand versuchen könnten, den Kopf hindurch zu stecken.

Da Wellensittiche gut und gerne klettern müssen die Gitterstäbe waagrecht, also quer verlaufen. Es ist für diese sehr frustrierend, wenn sie an senkrechten Stäben hochklettern wollen und kurz bevor sie mit dem Schnabel die nächste Querstrebe erreichen, den ganzen oder halben Wege wieder hinunter rutschen.

Nachdem Wellensittiche gerne an allem nagen, also auch an den Gitterstäben, sollten diese über eine ungiftige Beschichtung verfügen. Eine Kunststoffbeschichtung kann z.B. einem Wellensittichschnabel nicht standhalten und es besteht die Gefahr, dass diese kleine Plastikteile verschlucken. Andere Materialien, wie z.B. verzinkte Stäbe, können im schlimmsten Fall zu Vergiftungen führen.

Sehr helle oder gar glänzende Gitterstäbe sind zwar für Wellensittiche nicht gefährlich, aber die Lichtreflexionen daran können diese irritieren oder manchmal vielleicht sogar erschrecken. Zudem darf man auch nicht außer Acht lassen, dass solche Gitterstäbe auch auf das menschliche Auge störend wirken. Bei einem Blick in den Käfig fallen z.B. Gitterstäbe in dunklem Grau kaum auf, wobei bei einem hellem Weiß die Gitterstäbe im Vordergrund stehen und nicht die Vögel.

1.1.3 Käfigtüren

Der Wellensittichkäfig muss auf der Vorderseite mindestens eine große Käfigtür an der Vorderseite haben, durch die man jede Ecke des Käfigs mit der Hand erreichen kann.

Ausreichend große Käfigtüren an den Seiten erleichtern zum Einen den Zugang zu bestimmten Bereichen und zum Anderen ermöglichen sie es z.B. ein Vogelbad anzubringen ohne die vordere Türe zu blockieren.

Von festen Öffnungen für Futternäpfe u.ä. im Käfiggitter rate ich ab, da man dann zwingend auf das (nicht empfehlenswerte) Plastikzubehör des Herstellers angewiesen ist.

1.1.4 Bodenschale

Der Nutzen einer herausziehbaren Bodenschale dürfte auf der Hand liegen. Wohl kaum jemand möchte beim Wechsel des Vogelsandes zur Schaufel (oder zum Staubsauger?!?) greifen müssen, um diesen mühsam herauszuholen.

Allerdings ist es wichtig, dass man das Bodengitter entfernen kann, wenn ein solches vorhanden ist. Für Wellensittiche ist es wichtig, dass sie auch auf den Boden gelangen können, um dort z.B. im Vogelsand picken¹ zu können.

1.1.5 Kriterien für ungeeignete Käfige

- zu geringe Größe zum Fliegen (abhängig von Freiflug)
- falscher Gitterabstand (<> 10-12mm)
- vertikale Gitterstäbe
- sehr helle bzw. glänzende Gitterstäbe
- gesundheitsschädliche Beschichtung der Gitterstäbe (z.B. verzinkt oder Kunststoff)
- Bodengitter (nicht entfernbar)
- runde Käfige (nicht tierartgerecht!)

1.2 Sinnvolle Aufteilung



In der Regel denkt man zuerst einmal darüber nach, was in den Käfig soll und was eher nicht. Allerdings ist es keine gute Idee, dann einfach all das Zubehör und die tollen Spielsachen mehr oder weniger willkürlich im Käfig zu verteilen

Damit die Wellensittiche sich wirklich wohlfühlen und nicht etwa in einem zu vollgestopften Käfig Platzangst leiden, sollte man sich zuerst ein paar Gedanken über eine sinnvolle Aufteilung des Raumes im Käfig machen.

¹ Die Aufnahme von Vogelsand und Grit hilft dem Wellensittich bei der Verdauung

Hier ein Vorschlag für die Käfigaufteilung (von oben nach unten):

1. Ebene: Schlaf- und Wohnzimmer
2. Ebene: Freizeitbereich (Flugzone)
3. Ebene: Esszimmer (Futter- und Wassernäpfe)
4. Ebene: Erdgeschoss mit Einstreu

1.2.1 Schlafen & Sitzen



Nachdem Wellensittiche gerne möglichst weit oben schlafen, sollte man in der obersten Ebene den Schlafbereich einrichten und dort genügend Sitzstangen und Schaukeln platzieren. Dieser Bereich wird zudem tagsüber als Sitzbereich genutzt, so dass man genügend Abwechslung in Form von verschiedenen Sitzmöglichkeiten bieten sollte.

1.2.2 Fliegen

Was bei der Käfigaufteilung oft vergessen wird, ist eine Flugzone ohne störende Hindernisse. In diesem Bereich sollten sich in der Regel also nur geeignete Sitzplätze (keine Stangen) als Landeplatz befinden.



1.2.3 Futter & weitere Angebote



Im Futterbereich sollten an der Käfigvorderseite ausreichend viele Fressnäpfe und ein Wassernapf vorhanden sein. Dabei muss man darauf achten, dass sich darüber keine Sitzstangen befinden, um eine Verunreinigung der Näpfe zu vermeiden. Zudem ist in diesem Bereich in der Regel noch Platz für weitere Angebote (z.B. Sitzstange, Sandbad, usw.).

1.2.4 Einstreu

In der untersten Ebene sollte sich nur das Einstreu befinden, um dieses möglichst einfach, ohne störende Gegenstände, reinigen zu können.



Freiflugzimmer

Wenn man seinen Wellensittiche im Zimmer frei fliegen lassen möchte, muss man dieses vorher unbedingt auch zuerst wellensittichsicher herrichten.

Dabei gibt es bei einem Freiflugzimmer eine Menge Dinge zu beachten, die einem auf den ersten Blick oft gar nicht in den Sinn kommen würden.



© Fliegender Wellensittich von An Wise

So sind zum Beispiel die meisten gängigen Zimmerpflanzen für Wellensittiche giftig. Mit einem Schild „Knabbern verboten“ ist es da leider nicht getan und somit müssen diese wohl oder übel in einem anderen Zimmer untergebracht werden.

2. Fenster und Gardinen

Die größte Gefahr bei Fenstern ist nicht etwa, dass die Wellensittich durch diese entkommen könnten, sondern es sind die durchsichtigen Fensterscheiben, die zu tödlichen Unfällen führen können.

2.1 Fensterscheiben

Nachdem Fensterscheiben für die Vögel nicht als Hindernis erkennbar sind, muss man diese entsprechend absichern, um zu verhindern, dass diese dagegen fliegen.

Die einfachste Möglichkeit wäre, eine transparente Gardinen vor den Fenstern hängen soweit nicht bereits eine vorhanden ist. Dabei muss man aber unbedingt darauf achten, dass die Maschen so fein sind, dass die Wellensittiche sich nicht mit den Füßen darinnen verfangen können.

Eine weitere Möglichkeit ist eine selbsthaftende Sichtschutzfolie über die ganze Fläche der Fensterscheiben anzubringen. Dabei sollte man aber bedenken, dass Wellensittich auch kleinere, unbedeckte Lücken als Durchgang betrachten könnten.

2.2 Gardinen

Wie oben schon erwähnt, darf man keine grobmaschigen Gardinen im Freiflugzimmer verwenden, da bei diesen stets die Gefahr besteht, dass die Wellensittiche sich mit den Füßen darin verfangen könnten.

Noch gefährlicher sind Fadenvorhänge oder Fransen an den Gardinen. Hierin können sich diese nicht nur verfangen, sondern im schlimmsten Fall sogar erdrosseln.

2.3 Geöffnete oder gekippte Fenster

2.3.1 Gardinen reichen nicht!

Auch wenn man vor den Fenstern eine transparente Gardine hängen hat, können die Wellensittiche durch ein geöffnetes oder auch nur gekipptes Fenster entkommen.

Nachdem diese gerne auf Gardinenstangen sitzen, kommt es immer wieder mal vor, dass einer dieser hinter der Stange durchrutscht und ungewollt hinter der Gardine landet.

2.3.2 Kein Katzengitter!

Auch wenn es vielleicht im ersten Moment sinnvoll erscheinen mag, darf man für Kippfenster keine Gitter benutzen, wie man sie für Katzen verwendet, da bei diesen der Gitterabstand so groß ist, dass die Wellensittich mit dem Kopf darinnen stecken bleiben könnten.

2.3.3 Fliegengitter

Somit bleibt nur die Montage eines Fliegengitters übrig, wenn man auch in der Freiflugphase kurz lüften will und die Wellensittich in dieser Zeit nicht unbeobachtet sind.

Wenn das Fenster länger offen bleibt bzw. unbeobachtet ist, reicht ein Fliegengitter leider nicht, da dieses nicht „schnabelsicher“ ist. Somit sollte man sich lieber nach einem Fliegengitter aus Edelstahl umschauen, das nicht so schnell durchgeknabbert werden kann.

3. Offene Türen

Es passiert schnell mal, dass man vergisst die Tür zu schließen, wenn man mal nur kurz das Zimmer verlässt. Das könnte leicht zu einem Problem werden, wenn die Wellensittiche diese Gelegenheit nutzen, auf Erkundungstour zu gehen, v.a. dann, wenn in einem anderen Zimmer die Fenster geöffnet sind.

Hierfür gibt es eine einfache und simple Möglichkeit, um das zu verhindern. Man kann die Türe schnell und unkompliziert mit einem sogenannten Mini-Türschließer nachrüsten, der dann automatisch dafür sorgt, dass die Türe stets angelehnt bzw. geschlossen ist.



4. Möbel

Bei allen Möbelstücken sollte man kontrollieren, wie weit diese von der Wand wegstehen und ob der Spalt vielleicht so groß ist, dass ein Wellensittich durchrutschen könnte.

Selbst wenn sich der Vogel dabei nicht verletzt, ist es oft recht schwer diesen wieder hinter dem Möbelstück herauszubekommen.

Eine Möglichkeit, wenn man den Spalt nicht andersweitig verdecken kann, ist die Verwendung eines simplen Fliegengitters mit Klettband.

Man muss lediglich an der Möbelkante und der Wand jeweils ein Klettband anbringen, um dann das Fliegengitter dort zu befestigen zu können.

5. Zimmerpflanzen

Wie eingangs bereits erwähnt, sind die meisten Zimmerpflanzen für Wellensittiche giftig und nachdem man diese schlecht vom Knabbern abhalten kann, müssen diese wohl oder übel aus dem Freiflugzimmer entfernt werden.

Das Ganze hat aber auch den Vorteil, dass das Fensterbrett nun weitgehend frei ist, um darauf geeignete Futterpflanzen für Wellensittiche zu ziehen.

Im Anhang gibt es eine Liste mit geeigneten, ungiftigen Pflanzen (⇒ Liste 13. on page 27).

6. Papierkörbe und Mülleimer

Auch sollte man darüber nachdenken, ob man sich für das Freiflugzimmer nicht Papierkörbe bzw. Mülleimer mit Deckel besorgt. Man kann nie sicher sein, dass nicht einer der Wellensittiche mal bei einer „Notlandung“ im Papierkorb o.ä. landet und aus eigener Kraft nicht wieder aus diesem hinauskommt.

Wenn man sich einen Mülleimer mit Schwingdeckel hat oder besorgt, sollte man unbedingt auch überprüfen, dass dieser nicht nachgibt, wenn einer der Vögel darauf landet.

7. Mögliche Gefahrenquellen

7.1 Oben offene Gefäße

Gefäße die oben eine Öffnung haben, sind für Wellensittiche nicht nur deshalb gefährlich, weil diese hineinfallen oder steckenbleiben könnten, sondern auch weil diese zu einer tödlichen Falle werden, wenn sie mit Wasser bzw. mit einer anderen Flüssigkeit gefüllt sind oder diese darin in Panik geraten.



Hierzu gehören unter anderem folgende Dinge:

- Blumenvasen und Dekogläser
- Gießkannen für Zimmerpflanzen
- unbeobachtete Trinkgläser, Tassen oder Kannen ohne Deckel
- Teelichthalter bzw. -gläser (v.a. mit brennender Kerze)
- Küchenrollen u.ä.

7.2 Gelbkarten und andere Fliegenfänger

Nicht nur die Zimmerpflanzen selber stellen ein Problem dar, sondern auch Gelbkarten (z.B. gegen Trauermücken) sowie jeder andere Fliegenfänger auf Leimbasis im Zimmer.

An diesen bleiben nicht nur Insekten hängen, sondern leider auch die Federn des Wellensittichs. Die Leimschicht darauf ist dabei so klebrig, dass sich der Wellensittich in der Regel nicht mehr selber davon befreien kann.

7.3 Lampen

Nicht nur die Glühbirnen (bzw. anderen Leuchtmittel) können den Wellensittichen gefährlich werden, sondern manchmal auch der Lampenschirm selber.

Während die heißen „Glühbirnen“ Verbrennungen bei den Wellensittichen verursachen können, kann es bei manchen Lampenschirmen passieren, dass diese hineinkletter, aber nicht wieder herauskommen.



Versorgen der Wellensittiche

Auf einen Blick	
Das benötigen Wellensittiche	
Körnermischung	Täglich etwa 2 TL Körnerfutter für jeden Wellensittich.
Frischfutter	Wildkräuter, Gräser, Gemüse, usw.
Trinkwasser	Täglich frisches Wasser in einem neuem Trinknapf.
Grit	Dieser ist für die Verdauung der Nahrung unabdingbar.

8. Richtige Ernährung

8.1 Körnermischungen

Eigentlich sollte man meinen, das man hier nicht viel falsch machen kann, da man fast überall spezielles Futter für Wellensittiche bekommt. Leider weit gefehlt.

Bedauerlicherweise sind so gut wie alle Handelsmarken, entgegen aller Versprechungen, alles andere als artgerecht und auch nicht unbedingt sehr gesund.

Man könnte die handelsüblichen Produkte am besten mit dem menschlichem „Fastfood“ (kalorienreich & ungesund) oder den „Fertigprodukten“ bzw. „Convenience Food“ (unerwünschte Inhaltsstoffe) vergleichen.



Im Gegensatz zu anderen Sittichen bevorzugen Wellensittichen überwiegend sehr kleine Saaten, wie z.B. die Hirse, Wildkräutersamen und Gräser.

Eine artgerechte und gesunde Körnermischung sollte wie folgt aussehen:

- verschiedene Hirsesorten
- Glanz- bzw. Spitzsaat
- Grassamen (10%-20%)
- Haferkerne (max. 5%)
- nur wenig bzw. keine Ölsaaten (max. 5%)
- Extra: Wildkräuter- & Salatsamen
- Extra: Kräuter & Blüten

Vor allem die (kalorienarmen) Grassamen, die in vielen handelsüblichen Produkten fehlen, sind ein wichtiger Bestandteil der Körnermischungen. Während man Produkte ohne Grassamen mit „Weißmehlprodukten“ (z.B. Weißbrot) vergleichen könnte, würden Mischungen mit Grassamen eher den „Vollwertprodukten“ (z.B. Vollkornbrot) entsprechen.

8.1.1 Weniger geeignete Inhaltsstoffe

- **tierische Proteine** (erhöhter Bruttrieb)
- **Hanf** (starker Bruttrieb / evtl. aggressives Verhalten der Hähne)
- **Rübsen** (beeinträchtigt die Verwertung von Jod)
- **Nüsse** (zu fett- und kalorienreich)
- **Sonnenblumenkerne** (zu fett- und kalorienreich)

8.1.2 Unerwünschte Inhaltsstoffe

- **Bäckereierzeugnisse²**
- **Eier und Eierzeugnisse³**
- **Öle und Fette**
- **Milch und Molkeerzeugnisse⁴**
- **Pflanzliche Eiweißextrakte⁵**
- **Pflanzliche Nebenprodukte bzw. -erzeugnisse⁶**
- **Tierische Nebenprodukte bzw. -erzeugnisse⁷**
- **Honig und Zucker⁸**

8.2 Frischfutter

In der freien Natur fressen Wellensittiche regelmäßig neben Samen auch grüne Pflanzenteile, Knospen, Blüten, Früchte und sogar Baumrinde.

Es ist somit wichtig, dass sie in der menschlichen Obhut als Nahrungsergänzung entsprechendes Frischfutter erhalten.

Während das Körnerfutter die Grundlage der Ernährung bildet, stellt das Frisch- bzw. Grünfutter also eine wichtige Ergänzung zu diesem dar, da dieses in der Regel einen hohen Gehalt an wichtigen Nährstoffen, wie Vitaminen und Mineralstoffen aufweist.



² z.B. Teigreste, Nudeln (gekocht/ungekocht), usw.

³ z.B. Eierschalen, Eipulver, Lebensmittel aus Eiern bzw. Eibestandteilen

⁴ z.B. Molke, Milchpulver, Käserest, usw.

⁵ z.B. Rückstände aus der Herstellung von pflanzlichen Ölen (meist Soja)

⁶ z.B. Erdnussschalen, Melasse, Sägemehl, Stroh, Grannen, Wurzeln, Rübenschnitzel, usw.

⁷ z.B. Innereien, Zunge, Geflügelköpfe, Häute, Sehnen, Federn, Schweineborsten, Hufe, Hörner, Blut, usw.

⁸ z.B. Saccharose, Glucose, Dextrose, Dextrin, Fructose, usw.

8.2.1 Grünfutter



Das Grünfutter ist in der Regel besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die sich positiv auf die Gesundheit der Wellensittiche auswirken.

Hierzu gehören:

- Küchenkräuter, Wildkräuter & Gräser (⇒ Liste 14.2 on page 29)
- Salate bzw. Blattgemüse (⇒ Liste 14.1 on page 28)
- Blätter & Zweige (⇒ Liste 14.4 on page 31)

8.2.2 Gemüse



Gemüse enthält in der Regel kein Fett und meist nur wenig Proteine und Kohlenhydrate, womit es einen geringen Brennwert (= Kalorien) aufweist.

Stattdessen ist es auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Viele Wurzel- und Fruchtgemüse sind für Wellensittiche geeignet. (⇒ Liste 14.1 on page 28)

Zum Beispiel:

- Salatgurke
- Karotten (+ Möhrengrün)
- Paprika

Zwiebelgemüse und alle Blattkohlsorten sollten allerdings nicht verfüttert werden.

8.2.3 Wildfrüchte & Obst



Früchte enthalten zwar viele Vitamine, Mineralstoffe und andere Inhaltsstoffe, aber auch eine nicht unerhebliche Menge Fruchtzucker.

Somit sollte man diese nur in geringen Mengen verfüttern.

Als Futter kommen sowohl Wildfrüchte (⇒ Liste 14.3 on page 31) als auch einige Obstsorten (⇒ Liste 14.1 on page 28) in Frage.

Zum Beispiel:

- Apfel, Pfirsich oder Kiwi
- Vogelbeere, Weißdorn oder Hartriegel

8.2.4 Grit (Magensteinchen)



Auch wenn Grit im eigentlichem Sinne kein Nahrungsmittel ist und auch nicht verdaut werden kann, stellt dieser einen unverzichtbaren Bestandteil in der Ernährung der Wellensittiche dar, da dieser für die Zerkleinerung der Nahrung im Muskelmagen unverzichtbar ist.

Wenn dem Wellensittich nicht ausreichend Grit zur Verfügung steht, kommt es bei diesem innerhalb kurzer Zeit zu Verdauungsstörungen.

Auch wenn der Grit oft im Vogelsand enthalten ist, empfiehlt es sich aus hygienischen Gründen diesen immer auch in einem extra Napf zusätzlich anzubieten.

8.3 Zusätzliches Futter

8.3.1 Kolben- & Rispenhirse



Kolben- und Rispenhirse stellen Belohnung und Beschäftigung gleichzeitig dar. Diese eignet sich auch gut, um die Wellensittiche an die Hand oder an neue Spielzeuge zu gewöhnen.

Nachdem Wellensittich Kolben- und Rispenhirse nicht nur aus reinem Hunger fressen, sollte diese sich nicht ständig verfügbar sein und es empfiehlt sich diese entweder nur in kleinen Mengen oder nur für einen beschränkten Zeitraum anzubieten.

8.3.2 Knabberstangen und andere Snacks



Die handelsübliche Knabberstangen und Wellensittich-Snacks sind meist nicht zu empfehlen, da diese fast immer unerwünschte Inhaltsstoffe aufweisen und somit eher ungesund sind.

Will man trotzdem nicht auf dies verzichten, sollte man sehr genau auf die Inhaltsstoffe achten und diese auf keinen Fall dauerhaft zur freien Aufnahme anbieten.

Als Alternative kann man Wellensittich-Snacks mit den richtigen Zutaten leicht selber herstellen.

Zum Beispiel:

- [Wellensittich-Snacks](#) (⇒ Rezept 11.1 on page 25)
- [Knabberringe](#) (⇒ Rezept 12.1 on page 26)

8.3.3 Keimfutter



Durch das Keimen werden die Körner vitaminreicher und leichter verdaulich. Man kann dieses entweder mit Keimgläsern⁹ selber herstellen oder auch als fertiges Keimfutter¹⁰ kaufen.

Das Keimfutter kann auch zusätzlich zum Körnerfutter angeboten werden.

Allerdings sollte es sich dabei nur um kleine Mengen handeln, da dieses relativ schnell verdirbt.

8.4 Nahrungsergänzung

8.4.1 Mineral- bzw. Picksteine

Mineral- bzw. Picksteine dienen nicht nur als Wetzstein für den Schnabel, sondern stellen auch eine wichtige Mineralstoffquelle dar.

Für Wellensittiche benötigt man feinkörnige Mineralsteine, die folgende Funktionen erfüllen:

- Wetzstein für den Schnabel
- Mineralstoffquelle
- Aufnahme von Grit (Magensteinchen)

Ich empfehle hierfür den Mineralstein „NatMin 65W“ (65g)¹¹.

8.4.2 Lehmsteine

In der freien Natur nehmen Papageien und Sittiche auch ton- und lehmhaltige Erde auf. Diese enthält nicht nur Mineralstoffe, sondern ist auch durch die unregelmäßige Oberfläche kleinster Gesteinspartikel in der Lage Nahrungsgifte und schädliche Stoffwechselprodukte zu binden.

Somit empfiehlt es sich neben einem normalen Mineralstein zusätzlich noch einen Lehmstein anzubieten, die folgende Funktionen erfüllen:

- Wetzstein für den Schnabel
- Mineralstoffquelle
- Abbau von Nahrungsgiften und schädliche Stoffwechselprodukten

Hierfür eignen sich z.B. der „Lehm-Mineral Pickstein“¹² (JR-Birds) oder der „Mineralstein auf Lehmbasis“¹³ (Quiko).

⁹ <https://amzn.to/3R0NMFH>

¹⁰ <https://www.vogel-shop.de>

¹¹ <https://www.körnerbude.de>

¹² <https://www.körnerbude.de>

¹³ <https://www.vogelgaleria.de>

8.4.3 Jodsteine

Diese Jodsteine stellen, wie der Name schon sagt, eine zusätzliche Quelle für das Spurenelement Jod dar. Ansonsten ist dieser in erster Linie auch ein Lieferant für Calcium und andere Mineralstoffe.

Da ein Jod-Mangel eigentlich nur bei Wellensittichen mit einer einseitigen Ernährung (z.B. nur Körnerfutter) sollte ein Jodstein eigentlich nicht notwendig sein.

8.4.4 Sepiaschalen

Sepiaschalen sind der Rückenschulp von Tintenfischen und stellen zwar einen guten Kalklieferant dar, sind aber auch sehr salzhaltig. Nachdem diese leider sehr grobporig sind, bieten sie Krankheitserregern und Pilzen eine geeignete Brutstätte.

Wer diese trotzdem seinen Wellensittichen anbieten will, sollte dies unbedingt mehrere Stunden wässern, um den Salzgehalt zu senken und diese zudem noch stark erhitzen, um Krankheitserreger und Pilze abzutöten.

8.4.5 Mineralstoff- und Vitaminpräparate



Wenn der Vitamin- und Mineralstoffbedarf nicht durch Frischfutter gedeckt werden kann oder eine Unterversorgung an bestimmten Stoffen (z.B. Vitamin D - Mangel durch zu wenig UV-Strahlung) kann es notwendig werden, entsprechende Präparate zur Nahrungsergänzung einzusetzen um den Mangel zu beheben.

Hierfür kann man z.B. das Präparat „Korvimin ZVT + Reptil¹⁴“ oder „PRIMUS VITAL“ (zuckerfrei)¹⁵ verwenden.

Quellen:

- H.-J. Kühne: „Die Ernährung der Papageien und Sittiche“, S. 53ff. / S. 84ff.
- D. Quinten: „Ziervogelkrankheiten“, S. 29ff.

¹⁴ <https://www.tierarzt24.de>

¹⁵ <https://www.vogel-shop.de>

9. Fütterung



Beim Füttern von Wellensittichen gibt es einiges zu beachten, v.a. im Hinblick auf die Hygiene bzw. Krankheitsvorbeugung.

9.1 Körnerfutter

Jeder Wellensittich¹⁶ sollte täglich etwa 2 Teelöffel (bzw. 1 Messlöffel¹⁷) einer artgerechte Körnermischung¹⁸ erhalten.

Das alte Futter sollte stets komplett ausgetauscht werden, da die Futterreste unter den Spelzen für die Wellensittiche möglicherweise nicht mehr erreichbar sind.

Nach dem Entfernen der Spelzen (z.B. Futterreinigungsmaschine¹⁹) können die gesammelten Futterreste natürlich noch einmal verwendet werden.



Eine abwechslungsreiche und artgerechte Ernährung ist die beste Gesundheitsvorsorge.

Diesem Anspruch können leider die meisten handelsüblichen Körnermischungen und anderen Produkte nicht gerecht werden.

9.2 Trinkwasser

Wellensittiche benötigen täglich frisches Trinkwasser. Aber es reicht nicht das Trinkwasser nur zu wechseln, sondern es muss auch täglich der Trinknapf gewechselt werden.

Die gebrauchten Trinknapfe sollten mit heißem Wasser und einer Bürste gereinigt werden, um den Bakterienfilm am Boden des Napfes zu ent-



¹⁶ Richtwert für Hansi-Bubi. Standard-Wellensittiche benötigen eventuell etwas mehr.

¹⁷ Kaffeelöffel aus Edelstahl (ca. 7g Kaffeepulver)

¹⁸ Körnermischung mit ca. 10% Grassamen, wenig Ölsaaten und ohne unerwünschte Inhaltsstoffe.

¹⁹ <https://welliathome.de/produkttests/futterreinigungsmaschine/>

fernen. Außerdem muss der Trinknapf anschließend 24 Stunden durchtrocknen, um Geißeltierchen (Trichomonaden²⁰) zuverlässig abzutöten.



Wellensittiche sollten nicht ausschließlich abgekochtes Wasser bekommen, da beim Erhitzen wichtige Elektrolyte und Mineralstoffe verloren gehen, die diesen dann fehlen. Aus diesem Grund sollte man Tees auch nur in Ausnahmefällen bzw. als Ergänzung anbieten.

9.3 Grit



Egal welche Einstreu (z.B. Vogelsand, Buchenholzgranulat, usw.) man nutzt, sollte trotzdem immer Grit aus hygienischen Gründen in einem extra Schälchen oder Napf angeboten werden.

Der im Vogelsand enthaltene Grit ist in der Regel durch den Kot der Wellensittiche verunreinigt.



Vogelsand und Grit sind für den Wellensittich lebensnotwendig, da sonst die Nahrung im Muskelmagen nicht zerkleinert und verdaut kann.

9.4 Frischfutter



Frischfutter (⇒ 8.2 on page 12) sollte man nicht zu lange im Käfig belassen, da diese in der Regel leicht verdirbt.

Je nach Anfälligkeit für Schimmelpilze und Bakterien (v.a. Obst und Gemüse) bzw. der Raumtemperatur (v.a. im Sommer) sollte dieses nach einigen Stunden oder spätestens am nächsten Tag entfernt werden.



Gesammeltes und auch gekauftes Frischfutter sollte sorgfältig gewaschen werden, um Verunreinigungen und Reste von Pflanzenschutzmitteln zu entfernen.

Quellen:

- D. Quinten: „Ziervogelkrankheiten“, S. 29ff.
- Trichomoniasis bei Wellensittichen (CVUA)

²⁰ <https://welliathome.de/info/krankheiten/trichomonaden/>

10. Krankheitsvorbeugung

Zur Krankheitsvorbeugung gibt es einige wichtige Dinge bei der Ernährung, dem Trinkwasser und auch bei der Wahl der Sitzgelegenheiten zu beachten.

10.1 Ernährung

Nachdem viele Erkrankungen auf eine Fehl- oder Mangelernährung²¹ zurückzuführen sind, ist es in der Regel eine gute Idee sich nicht auf die Werbeversprechen der handelsüblichen Marken zu verlassen, sondern sich nach artgerechten Alternativen umzuschauen.

10.1.1 Auswahl einer Körnermischung

Als Hauptfutter sollten die Wellensittiche eine Körnermischung (⇒ 8.1 on page 11) mit mindestens 10% Grassamen und möglichst wenig bzw. ohne Ölsaaten erhalten.

Zudem sollte man darauf achten, dass die Mischung keinen Zucker bzw. Honig und auch keine anderen unerwünschte Inhaltsstoffe (⇒ 8.1.2 on page 12) enthält.



10.1.2 Frischfutter als Nahrungsergänzung



Um den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken, ist es notwendig, dass Wellensittiche mehrmals in der Woche auch Frisch- bzw. Grünfutter (⇒ 8.2 on page 12) erhalten.

Sollte sie diese nicht bereits vom Züchter her kennen, ist es unerlässlich die Wellensittiche mit viel Geduld dazu zu bewegen, von dem „unbekannten“ Futter zu probieren.

Wenn sie Frischfutter erst einmal kennen gelernt haben, streiten sie sich in der Regel sogar darum. Wildkräuter, wie Löwenzahn und Spitzwegerich, sind hierbei besonders empfehlenswert, da diese meist einen höheren Nährstoffgehalt als Salat und Gemüse aufweisen.

10.1.3 Grit zur Verdauung

Da Vogelsand und Grit für die Zerkleinerung der Nahrung im Magen und somit für die Verdauung unerlässlich sind, sollte unabhängig vom Einstreu immer noch zusätzlich Grit zur Verfügung stehen.

Aus hygienischen Gründen sollte man Grit auch in einem extra Gefäß und nicht nur als Zugabe im Vogelsand anbieten.



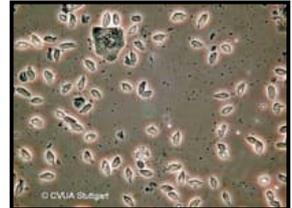
²¹ <https://welliathome.de/info/ernahrung/mangelernahrung/>

10.1.4 Trinkwasser

Nachdem das Trinkwasser des Wellensittich schnell verkeimen kann, ist nicht nur der tägliche Wasserwechsel wichtig, sondern auch die Wahl des Trinkgefäßes und besonders dessen sorgfältige Reinigung.

Über das Trinkwasser bzw. das entsprechende Gefäß können leicht die gefährlichen Trichomanden²² (Geißeltierchen) übertragen werden.²³

Bereits nach einem Tag kann man häufig am Boden der Trinkgefäße einen schleimig, schmierigen Belag (Bakterienfilm) feststellen, in dem sich Bakterien befinden und vermehren.



10.2 Gefäße für Futter und Wasser

Auch die Auswahl von geeigneten Gefäßen für Futter und Wasser ist von besonderer Bedeutung.

10.2.1 Körnerfutter

Futterspender

Die gängigen Futterspender sind zwar hygienisch nicht so bedenklich, wie die Wasserspender, aber diese sind trotzdem für Wellensittiche nicht besonders gut geeignet.

Hierfür gibt es folgende Gründe:

- Diese verleiten zu einer übermäßigen Futteraufnahme (z.B. aus Langeweile).
- Diese funktionieren nicht zuverlässig und es kann u.U. vorkommen, dass einfach kein Futter mehr nachrutscht.

Sollte man diese trotzdem verwenden wollen, ist es notwendig, diese täglich zu kontrollieren, damit die Wellensittiche, falls kein Futter mehr nachrutscht, nicht trotz gefülltem Futterspender möglicherweise verhungern.

Offene Näpfe

Näpfe aus Edelstahl oder Glas hingegen sind deutlich besser geeignet und lassen sich zudem leichter reinigen oder auch sterilisieren (z.B. Backofen).

Aber auch hier gibt es einige Dinge zu beachten:

- Näpfe so platzieren, dass diese möglichst nicht mit Kot verunreinigt werden können.
- Möglichst einen Futternapf pro Vogel zu Verfügung stellen (Ausnahme: größere Schwärme).
- Futter täglich ausleeren und durch neues Futter ersetzen (Reste ggf. entspelzen).
- Futter nicht unbegrenzt anbieten, sondern rationieren (2 TL pro Wellensittich).



²² <https://welliathome.de/info/krankheiten/trichomonaden/>

²³ Um Trichomanden zuverlässig abzutöten, muss man die Gefäße mindesten 24h durchtrocknen lassen.

10.2.2 Trinkwasser

Futterspender

Besonders die beliebten Wasserspender sind hygienisch äußerst problematisch:

- In fast geschlossenen Gefäßen, wie einem Wasserspender, können sich Bakterien innerhalb von wenigen Stunden millionenfach vermehren, was durch hohe Temperaturen (z.B. im Sommer) noch beschleunigt wird.
- Mit zunehmenden Alter bilden sich im Plastik immer mehr Mikrorisse, in denen sich zusätzlich Keime festsetzen.
- Da diese aus Plastik sind, lassen sie sich weder mit kochendem Wasser noch im Backofen sterilisieren.

Verwendet man trotzdem einen Wasserspender, muss man folgenden Dinge beachten:

- Täglicher Wasserwechsel (im Sommer ggf. häufiger) und Austausch des Wasserspenders.
- Tägliche Reinigung mit heißem Wasser und einer Flaschenbürste. Danach 24 Stunden durchtrocknen lassen, damit sicher gestellt ist, dass auch Geißeltierchen (Trichomanden) abgetötet werden.
- Regelmäßiger Austausch des Wasserspenders durch einen neuen, bevor sich zu viele Mikrorisse und Kratzer im Plastik bilden.

Offene Näpfe

Deutlich besser sind offene Näpfe aus Edelstahl oder Glas geeignet, da diese sich nicht nur besser reinigen lassen, sondern auch im Backofen leicht sterilisiert werden können.

Aber auch hier gibt es wichtige Dinge zu beachten:

- Täglicher Wasserwechsel (im Sommer ggf. häufiger) und Napfwechsel.
- Reinigung des gebrauchten Napfes mit heißem Wasser und einer Bürste.
- Gereinigten Napf anschließend 24 Stunden durchtrocknen lassen, um sicher zu stellen, damit auch Geißeltierchen (Trichomanden) abgetötet werden.
- Napf so platzieren, dass das Wasser möglichst nicht mit Kot verunreinigt werden kann.
- Wenn nötig Kalkschichten entfernen, da sich darin leicht Keime festsetzen können.



10.3 Sitzstangen

10.3.1 Handelsübliche Sitzstangen

Auch wenn die bekannten Sitzstangen aus gedrechseltem Hartholz oder Plastik nahezu jedem Käfig standardmäßig beiliegen sind diese denkbar ungeeignet.

Durch den zu geringen Durchmesser müssen sich die Vögel mit „aller Kraft“ festhalten. Zudem ist aufgrund dessen auch keine natürliche Abnutzung der Krallen möglich.

Die Gründe hierfür sind:

- Durch den zu geringen Durchmesser müssen sich die Vögel mit „aller Kraft“ festhalten. Zudem ist aufgrund dessen auch keine natürliche Abnutzung der Krallen möglich.
- Der einheitliche Durchmesser und die völlig gleichmäßige Oberfläche, erlaubt nur eine einzige Fußstellung, wodurch immer die gleichen Punkte des Fußes belastet werden. Dadurch können sich im Laufe der Zeit Ballengeschwüre an diesen Stellen bilden.
- Die glatte Oberfläche bietet den Füßen nur wenig Halt, so dass diese unentwegt rutschen.
- Durch die Verwendung von Hartholz oder Plastik und die zweiseitige Befestigung, können die Sitzstangen beim Landen nicht nachfedern, was eine große Belastung für die Gelenke darstellt.

10.3.2 Geeignete Sitzgelegenheiten

Um die oben genannten Probleme zu vermeiden, sollte man ausschließlich Sitzstangen aus Naturholz (Äste) bzw. Kork mit unterschiedlichen Durchmessern verwenden.

Die Vorteile sind:

- Unterschiedliche Dicke und eine ungleichmäßige Oberfläche
- Federn beim Anflug nach und schonen so die Gelenke (vgl. Boden einer Turnhalle)
- natürliche Abnutzung der Krallen
- Rinde kann abgeknabbert werden (zusätzliche Mineralstoffe)



Zudem sollten zusätzlich noch Sitzgelegenheiten angeboten werden, bei denen der Vogelfuß waagrecht aufliegen kann:

- Korkast-Sitzscheiben
- Astscheiben (z.B. Obstbaum, Birke, usw.)
- Sitzbretter

→ Bezugsquellen: [Vogelgalerie](https://www.vogelgalerie.de)²⁴ / [Vogeltraum](https://www.vogeltraum.de)²⁵ / [Vogelking](https://vogelking.de)²⁶

→ Selber herstellen: [Sitzstangen & Schaukeln aus Naturholz](https://welliathome.de/selber-machen/kaefigzubehoer/sitzstangen-aus-naturholz/)²⁷ (Welli@Home)

10.4 Badegelegenheit

Im Gegensatz zu vielen anderen Vögeln baden Wellensittiche eher selten. Das liegt wohl daran, dass diese in Australien sich in den Trockenperioden für die Gefiederreinigung mit der Taufeuchtigkeit begnügen müssen.

So nutzen viele Wellensittiche auch gerne feuchte Salatblätter als alternatives „Taubad“.

²⁴ <https://www.vogelgalerie.de>

²⁵ <https://www.vogeltraum.de>

²⁶ <https://vogelking.de>

²⁷ <https://welliathome.de/selber-machen/kaefigzubehoer/sitzstangen-aus-naturholz/>

10.4.1 Badehäuschen und Badeschalen

Wenn man den Wellensittichen Badehäuschen oder Badeschalen zur Verfügung stellt, sollte man einiges beachten:

- Man sollte ein helles Badehaus wählen, da Wellensittiche ungern in dunkle Behälter gehen.
- Badeschalen sollte nur ca. 3cm hoch mit Wasser gefüllt werden.
- Der Boden sollte bei beiden möglichst gerillt bzw. geriffelt sein, damit diese beim Baden einen besseren Halt haben.
- Wenn nötig Kalkschichten entfernen, da sich darin leicht Keime festsetzen können.



Nach dem Baden sollte das Wasser möglichst bald ausgeleert bzw. ausgetauscht werden, da die Wellensittiche oft ins Wasser koten. Da diese auch aus dem Badewasser trinken, ist Hygiene hier besonders wichtig.

10.4.2 Sprühflasche

Manche Wellensittiche mögen es auch (besonders an heißen Tagen), wenn sie mit einer Sprühflasche (Sprühnebel!) bespritzt werden.

Hierbei sollte man auch stets frisches Wasser verwenden und auf peinliche Sauberkeit achten, so dass sich keine Keime, Pilze oder Geißeltierchen in der Flasche bilden können.



Rezepte zum Selbermachen



11. Wellensittich-Snacks

11.1 Grundrezept



Zutaten:

- 2 - 3 EL Körnerfutter
- ½ TL gemahlene Flohsamenschalen²⁸
- 4 TL Wasser

Zubereitung:

- Flohsamenschalen ins Wasser geben und verrühren
- Diese ca. 15 min. quellen lassen
- Körnermischung und ggf. Kräuter dazugeben und gut vermengen
- Snacks formen und auf Gitterrost mit Backpapier legen
- Bei 120°C (Umluft) für ca. 30min. trocknen

²⁸ <https://amzn.to/3i3uG1m>

12. Knabberringe



Für das Herstellen von Knabberringen benötigt man eine geeignete Backform. Hierfür empfiehlt sich eine Donut-Form aus Silikon (ca. Ø 7cm)²⁹ zu verwenden.

12.1 Grundrezept

Zutaten:

- 3 EL Körnerfutter
- 1 TL gemahlene Flohsamenschalen³⁰
- 2 EL Wasser

Zubereitung:

- Flohsamenschalen ins Wasser geben und verrühren
- Diese ca. 15 min. quellen lassen
- Körnermischung und ggf. Kräuter dazugeben und gut vermengen
- Die Masse in eine Donut-Form (Ø 7cm) geben und leicht festdrücken
- Danach die Donut-Form auf den Gitterrost im Backofen legen
- Bei 120°C (Umluft) für ca. 30min. trocknen lassen
- Knabberring auskühlen lassen und dann vorsichtig aus der Form entfernen
- Diesen dann ohne Form zurück in den Backofen legen (feuchte Seite oben)
- Danach nochmal bei 120°C (Umluft) für ca. 30min. trocknen lassen
- Fertigen Knabberring abkühlen lassen und ggf. ein Lederband daran befestigen

²⁹ <https://amzn.to/3uDjSMu>

³⁰ <https://amzn.to/2UD0Khf>

Listen zum Nachschlagen

13. Ungiftige Zimmerpflanzen

- Apfelsine (Orange)
- Banane
- Bergpalme
- Blaues Lieschen (Bitterblatt)
- Bubiköpfchen
- Dattelpalme
- Dickblatt (Geldbaum / Jadestrauch)
- Drehfrucht
- Fächerpalme (Kalifornische Washingtonpalme)
- Gerbera
- Glockenblume
- Gloxinie
- Goldfruchtpalme
- Granatapfel
- Grünstilbe (Samen giftig!)
- Hanfpalme
- Hasenfußfarn
- Hibiscus (Roseneibisch)
- Kamelie
- Kardamon
- Kentia – Palme
- Klippenfarn
- Kokospalmchen / Kokospalme
- Korbmarthanthe
- Livingstonpalme
- Lorbeerbaum
- Mandarine
- Mühlenbeckie (Drahtstrauch)
- Osterkaktus
- Pantoffelblume
- Papyrusstaude
- Pfeilwurz
- Rachenrebe
- Saumfarn
- Schattenröhre
- Schieferteller
- Schönpolster
- Sichel-Dickblatt
- Steckenpalme
- Zierbanane
- Zimmertanne (Norfolktanne)
- Zitrone
- Zypergras

14. Frischfutter für Wellensittiche

14.1 Gemüse, Salat und Obst

Gemüse	Salat & Sprossen	Obst
Blumenkohl (auch Blätter)	Chivorée	Apfel [ohne Kerne]
Brokkoli (auch Blätter)	Eichblatt	Aprikose
Fenchel	Endiviensalat	Erdbeere (auch Blätter)
Karotten (mit Grün)	Feldsalat	Heidelbeere
Kartoffel [nur gekocht]	Gartenkresse	Kirsche
Kürbis	Kopfsalat [Spritzmittel!]	Kiwi (mit Schale)
Mangold	Lollo Rosso	Litschi
Paprika (mit Kernen)	Pflücksalat	Melone (mit Schale)
Pastinake [nur Wurzel]	Radicchio	Mirabelle
Salatgurke (mit Kernen)	Rucola / Rauke	Nektarine
Sellerie		Pfirsich
Spinat		Pflaume
Süßkartoffel (gekocht)		Stachelbeere
Tomate		Weintraube (mit Kernen)
Topinambur		
Zucchini		

besonders empfehlenswert / wichtige Inhaltsstoffe / nur geringe Mengen / Achtung!

14.2 Kräuter und Gräser

Küchenkräuter	Wildkräuter	Heilkräuter	Gräser
Basilikum [B/St/BI]	Amaranth (nur Samen!)	Breitwegerich [B/St/BI/Sa]	Ackerfuchsschwanz [B/St/BI/Sa]
Kapuzinerkresse [B/St/BI/Sa]	Franzosenkraut [B/St/BI/Sa]	Brennnessel [B/St/BI/Sa]	Borstenhirse [St/Sa]
Liebstöckel	Gänsedistel [B/St/BI/Sa/W]	Fenchel [B/St/BI/Sa]	Drahtschmiele [B/St/BI/Sa]
Minze [B/St/BI]	Klee [B/St/BI/Sa]	Gänseblümchen [B/BI/Kn/Sa]	Fingerhirse [B/St/Sa]
Oregano [B/St]	Löwenzahn [B/St/BI/Kn/Sa/W]	Gänsefingerkraut [B/BI/Sa/W]	Flughafer [St/BI/Sa]
Petersilie	Margerite [B/St/BI/Sa]	Hirtentäschel [B/St/BI/Sa]	Glatthafer [St/BI/Sa]
Pimpinelle	Melde [B/St/BI/Kn/Sa]	Kamille [B/St/Kn/BI/Sa]	Hühnerhirse [B/St/BI/Sa]
Rosmarin [BI]	Nachtkerze [B/St/BI/Sa/W]	Hexenkraut [B/St/BI/Sa]	Kanariengras [B/St/BI/Sa]
Rucola / Rauke	Rainfarn / Wurmkraut	Knoblauchsrauke [B/BI/Sa/W]	Knäuelgras [B/St/BI/Sa]
Salbei	Schafgarbe [B/St/BI/Sa]	Ringelblume [B/St/BI/Sa]	Kolbenhirse [B/St/Sa]
	Schmuckkorbchen [B/St/BI/Sa]	Spitzwegerich [B/BI/St]	Quecke [B/St/BI/Sa]
	Schönpolster [B/St/BI/Sa]	Stiefmütterchen [B/BI/Sa/W]	Rispengras [B/St/BI/Sa]
	Sternmiere [B/St/BI/Sa/Fr]	Wegwarte [B/St/BI/Sa]	Rispenhirse [B/St/Sa]
	Taubnessel [B/St/BI/Sa]		Rot-Schwingel [B/St/BI/Sa]
	Tobinambur [B/St/BI/Sa]		Schaf-Schwingel [St/BI/Sa]

Küchenkräuter	Wildkräuter	Heilkräuter	Gräser
	Vogelknöterich [B/St/BI/Sa]		Trespe [B/St/BI/Sa]
	Vogelmiere [B/BI/Kn/St]		Flattergras [B/St/BI/Sa]
	Wegerich [B/BS]		Weidelgras [B/St/BI/Sa]
	Weidenröschen [B/St/BI/Sa/W]		Wiesen- Fuchsschwanz
	Weißer Gänsefuß		Wiesen- Lieschgras [B/St/BI/Sa]
	Wiesen-Bocksbart [B/St/BI/Sa/W]		Wiesen- Rispengras [B/St/BI/Sa]
	Wiesen-Knopf [B/St/BI/Sa/W]		Wolliges Honiggras [St/BI/Sa]
	Wiesen - Storchenschnabel		Zittergras [B/St/BI/Sa]
	Wilde Malve [BI]		
	Wilde Möhre		
	Witwenblume [B/St/BI/Sa]		

besonders empfehlenswert / wichtige Inhaltsstoffe / nur geringe Mengen / **Vorsicht!**

Blätter: [B] / Blüten: [BI] / Früchte [Fr] / Knospen: [Kn] / Samen: [Sa] / Stiele: [St] / Wurzeln: [W]

14.3 Wildfrüchte

Sträucher	Blätter	Rinde	Sonstiges
Berberitze	✗	✗	
Eberesche (Vogelbeere)	✓	✓	Knospen, Blüten
Feuerdorn	✓	✓	Samen in großen Mengen leicht giftig
Hartriegel (Kornelkirsche)	✓	✓	Blüten
Sandorn	✓	✓	Knospen, Blüten
Schlehe (Schwarzdorn)	✗	✗	
Vogelkirsche (Wildkirsche)	✓	✓	Knospen, Blüten / keine Kerne!
Weißdorn (Hagedorn)	✓	✓	Knospen, Blüten, Samen

geeignet / gesundheitsschädlich

14.4 Blätter, Rinde & Zapfen

Bäume & Sträucher	Blätter	Rinde	Sonstiges
Apfelbaum	✓	✓	Knospen, Blüten
Birke	✓	✓	Samen, Knospen, Blüten
Erle	✗	✗	Erlenzapfen
Hainbuche	✓	✓	Nüsschen, Kätzchen, Knospen
Haselnuss	✓	✓	Kätzchen, Knospen
Kiefer (harzfrei!)	✗	✗	Zapfen (getrocknet!)
Obstbaum	✓	✓	außer Pflaume, Pfirsich und Mirabelle
Pappel	✗	✓	Samen, Kätzchen, Knospen, Blüten
Weide	✓	✓	Knospen, Kätzchen
Weinreben	✓	✓	

geeignet / nur selten / gesundheitsschädlich

Vorsicht: Weidenzweige weisen im Frühling einen höheren Gehalt an Salicylsäure auf und sollten somit in dieser Zeit nur selten bzw. gar nicht angeboten werden.