*unter Verwendung der Werke von Walther Müller, C. F. Schmidt, K. Gunther, Otto Wilhelm Thomé, Rembrandt, George Price Boyce, Andreas Posselt

Fotos: Vorname Nachname

NATURWISSEN

DIE MEDIZIN DER BÄUME

Sie sind groß und klein, knorrig und biegsam, mächtig und zart. Vor allem aber sind Bäume große Lehrmeister und Gesundmacher, die uns von der Wurzel bis zur Krone mit viel Heilkräftigem versorgen.

TEXT: **Silvia Pfaffenwimmer** ILLUSTRATIONEN: **Andreas Posselt**

Die Eingangstür aus rissiger Borke, das Dach aus grünen Blättern, die Wände ein dichtes Netz aus Ästen und Zweigen: So sieht sie aus, die Baumapotheke, aus der sich bereits ungezählte Generationen vor uns bedient haben und die uns auch heute noch offensteht. Denn Bäume sind mächtige Heilpflanzen, die uns durchs Leben begleiten und verwurzeln, wenn uns der Wind wieder einmal allzu heftig entgegenbläst.

Früher glaubte man, dass in jedem Baum eine verstorbene Seele oder eine Gottheit wohnt, von der man sich Heilung versprach. Von starkwüchsigen Bäumen wie Hasel, Birke oder Eberesche schnitten die Altvorderen Ruten und berührten damit die Haushaltsmitglieder und die Tiere im Stall, auf dass sie frisch und munter blieben. War man doch einmal krank, versuchte man das Ungemach mit Ritualen und Sprüchen an Bäume abzutreten, etwa an den Holunder, der als „Apotheke des kleinen Mannes“ galt und in all seinen Teilen heilkräftig ist. Funktionierte das nicht, nutzte man die Heilkräfte der Bäume unmittelbar, etwa durch Auflegen der Blätter, in Absuden und Tees. Ein ebenso bekanntes wie wirksames Beispiel ist der fiebersenkende Hollertee. Ein Rezept, das von Generation zu Generation weitergegeben wurde und heute sogar intensiv beforscht wird: Im Schwarzen Holunder wird ein probates Mittel gegen Influenzaviren und Superinfektionen vermutet.

FAST IN VERGESSENHEIT GERATEN

Ähnlich dem Holler ist auch die Weide ein Allerweltsgewächs, das sich am liebsten an feuchten Uferböschungen und am Wasser niederlässt. In China steht das Wort „Qi“ bezeichnenderweise nicht nur für die Pflanze selbst, sondern auch für den Lebensatem; und tatsächlich ist die Weide ein äußerst vitaler und erstaunlicher Baum. Unter ihrer Rinde verbirgt sich eines der ältesten Schmerzmittel der Welt, das Glykosid Salicin (nach „salix“, der Weide). Bei der Aufnahme in den Körper wird es zu Salicylsäure, vielen besser bekannt als der Wirkstoff im Aspirin. Bereits in der Antike wurde die Weide verwendet, um Fieber zu senken und Schmerzen zu lindern; auch bei Gicht, Rheuma und Sumpffieber sollte sie helfen. Im 17. Jahrhundert bekam sie allerdings schwere Konkurrenz durch die Chinarinde, die aus Amerika importiert wurde; und als man Salicylsäure ab 1897 synthetisch herstellen konnte, geriet sie schließlich ganz in Vergessenheit.

Wie der Weide erging es vielen Bäumen. Wer würde sich beispielsweise heute noch der mächtigen Eiche anvertrauen, wenn der Hals kratzt oder die Haut schuppt? Jenem den Göttern Zeus und Thor geweihten Baum, der früher Mensch und Tier ernährte. Seine Früchte wurden zu Mehl vermahlen und als Tierfutter genutzt; zur Mast trieb man die Schweine einfach in den Wald. Und das mit gutem Grund, ist die Eichel doch sehr nahrhaft und enthält neben Stärke, Zucker und Eiweiß bis zu 15 Prozent fettes Öl. Aber auch Hildegard von Bingen lag nicht falsch, als sie dem Baum bescheinigte, dass alles an ihm „hart und bitter“ sei. Tatsächlich enthalten Holz, Rinde, Frucht und Blatt der Eiche Gerbstoffe, die zusammenziehend

Fotos: Vorname Nachname

und antiseptisch wirken; ein Absud aus der Rinde lindert Juckreiz und Ekzeme, entzieht Keimen den Nährboden und stärkt das Bindegewebe.

Doch in der volksheilkundlichen Baumapotheke findet sich noch mehr Heilkräftiges. Eine mittelalterliche Universal-Heilpflanze war etwa die Birke. Mit ihren sorglos tanzenden Blättern und ihrem hellen Stamm hat sie etwas Heiteres und Unbeschwertes an sich. So steht sie seit jeher für Neubeginn und Hoffnung und ist besonders im Frühling eine wichtige Helferin: Zapft man ihre Rinde an, gibt sie bis zum Austrieb des ersten Grüns mehrere Liter Saft – täglich, wohlgemerkt. Der Baumsaft, aber auch Tee aus Birkenblättern, soll alles Unliebsame ausschwemmen – vom Fieber über Gicht bis zur Melancholie. Auch die Birke ist für die Forschung interessant: Wirkstoffe aus ihrer Rinde sollen die Heilung beschleunigen, etwa bei Brandwunden. Schon seit Urzeiten nutzte man sie auch zur Wundversorgung: Feucht angelegt, wird die Rinde nach dem Trocknen zu einer Art Stützverband.

DIE MUTTER DER VOLKSHEILKUNDE

Für die Wirkung der Linde hat die Wissenschaft dagegen noch keine eindeutige Antwort gefunden. Nichtsdestotrotz gilt sie als Mutter der Volksheilkunde: Spannungen, nervöse Störungen, aber auch Fieber und Erkältungskrankheiten sind ihr Metier. Wie der Holunder und die Weide enthalten auch Lindenblüten Glykoside, der Tee wirkt schweißtreibend und schleimlösend. Mit Kohle aus Lindenholz putzte man sich früher die Zähne, sie soll aber auch Gifte und Säuren im Magen binden. Die Linde blüht als Letzte der heimischen Bäume, im Sommer, und überzieht dann alles mit ihrem süßen, betörenden Duft. Vielleicht wurde sie deshalb zum Friedens- und Liebesbaum und zur Beschützerin von Haus und Hof. Ein junger Bauernbursch, wird erzählt, soll das Herz einer Prinzessin gewonnen haben, weil er jedes einzelne Blatt einer großen Linde zu kleinen Herzen schnitt. Ob er mit dieser Liebesgeste auch ihrer Gesundheit etwas Gutes tat, ist nicht überliefert. Aber davon gehen wir jetzt einfach einmal aus.

Zum Weiterlesen: „Blätter, Knospen, Rinde & Co“, Ursula Asamer, Leopold Stocker Verlag; „Bäume in Küche & Heilkunde“, Karin Greiner, atVerlag

Fotos: Vorname Nachname

„Bäume sind die schönste Verbindung zwischen Erde und Himmel.“

Hermann Lahm

Doktor Baum

Wie Rinde, Blatt und Knospe heilen.

LINDE

Ein Auszug aus Lindenknospen beruhigt das Gemüt in unruhigen Zeiten.

Zubereitung: 5 bis 6 Lindenknospen zerkleinern, in ein 250 ml-Glas geben und mit einem Gemisch aus einem Teil Wasser, einem Teil Bio-Glycerin und einem Teil Alkohol (70 Vol.-%) auffüllen. An einem dunklen, zimmerwarmen Ort 3 Wochen lang ziehen lassen und täglich schütteln. Dann abseihen, in eine Sprühflasche füllen und bei Unruhe, Nervosität oder belastenden Situationen einen Sprühstoß in den Mund geben.

EICHE

Ein Bad mit Eichenrindensud hilft bei Ekzemen und entzündeter, juckender Haut.

Zubereitung: 5 gehäufte EL Eichenrinde (aus der Apotheke) mit 1 Handvoll Melissenkraut und Ringelblumenblüten in 3 Liter Wasser 10 Minuten lang köcheln, abseihen und den Sud ins körperwarme Badewasser geben. 5 bis 10 Minuten baden. Nach dem Bad gut eincremen – Eichenrinde trocknet aus – und die Badewanne sofort reinigen. Nur auf intakter Haut und bei stabilem Kreislauf anwenden!

BIRKE

Birkenknospenöl entstaut, lindert Schmerzen und entspannt nach dem Sport.

Zubereitung: 1 Handvoll frische Birkenknospen mit 100 ml Mandel- oder Rapsöl übergießen, verschließen und 2 Wochen an einem dunklen, zimmerwarmen Ort ziehen lassen und täglich schütteln; dann abseihen. Man kann das Öl auch im Verhältnis 2:1 mit Johanniskraut- oder Arnika-Öl mischen. Hemmt Entzündungen, wärmt und beruhigt.

WEIDE

Eine Tinktur aus Weidenrinde stillt den Schmerz und hemmt Entzündungen.

Zubereitung: Im Frühling die Rinde von Weidenzweigen sammeln, schälen, klein schneiden und halbvoll in ein Glas schichten. Mit Alkohol (70 Vol.-%) übergießen, verschließen und an einem hellen Platz ausziehen lassen. Abseihen und in Flaschen füllen. Z.B. bei Rückenschmerzen 2- bis 3-mal täglich je 15 Tropfen in etwas Wasser geben und einnehmen.

Fotos: Vorname Nachname