

Die Heilkraft der Bäume

Von Susanne Kirsten

Ich lehne am Stamm einer Rosskastanie und suche nach Worten für die Einleitung zu diesem Artikel. Das Blätterdach umgibt mich wie ein Schirm, nur am Rand dringt die Morgensonne zu mir. Der gerade Stamm stützt meinen Rücken und nach einer Weile spüre ich etwas wie ein Fließen, eine Kraft, die vom Baum ausgeht.

Mensch und Tier sind eng mit den Bäumen verwoben, sie spenden Schatten und Sauerstoff, ihr Holz nutzen wir zum Bauen. Viele alte Rituale, wie das Maibaumsetzen oder der Richtbaum erinnern an die tiefe Würdigung der Bäume durch unsere Vorfahren.

In fast allen Religionen und Kulturen kommt der "Baum des Lebens" vor, als Sinnbild für die Schöpfung, die Kraft allen Lebens.

Die heilenden Inhaltsstoffe der Bäume

Trotz ihrer Größe und Präsenz steht die heilende Kraft der Bäume im Schatten der viel kleineren Heilkräuter. Doch sie liefern uns Früchte und Samen, Blätter, Blüten und Rinde mit vielfältigen Wirkungen. An dieser Stelle möchte ich einige wichtige Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen vorstellen:

Gerbstoffe

Gerbstoffe fällen Eiweiße und weisen eine abdichtende und entzündungshemmende Wirkung auf. So entsteht auch die Heilwirkung der Gerbstoffe, die auf verletzter Haut Bakterien die Grundlage entziehen. Sie werden unter anderem bei Hauterkrankungen und bei Durchfall angewendet.

Wirkungen

- adstringierend: zusammenziehend, gerbend
- abdichtend
- blutstillend
- entzündungshemmend
- sekretionshemmend
- peristaltikhemmend
- antimikrobiell, antiviral
- Plaquehemmend
- antioxidativ

Indikationen

Innerlich:

- Durchfall
- Kotwasser
- Harnwegsinfekte

Äußerlich:

- Entzündungen im Maul- und Rachenraum (Zahnfleischentzündung)
- Entzündliche, nässende und juckende Hauterkrankungen verschiedener Ursache, kleine Verbrennungen, Juckreiz, speziell im Genito-Anal-Bereich
- übermäßiges Schwitzen

Kontraindikationen und unerwünschte Wirkungen

- äußerlich: Hautreaktionen, Hautreizungen, keine Anwendung in den Augen
- innerlich: Verstopfung

Gerbstoffe können in allen Baumteilen enthalten sein, aber vornehmlich in der Rinde.

Eine stark gerbstoffhaltige Droge ist Quercus cortex, die Eichenrinde.

Flavonoide

Flavonoide sind gelbe Farbstoffe und befinden sich überwiegend in den Randschichten der Pflanzen, den Blüten, sowie den äußeren Blättern. Sie verstecken sich hinter Namen wie Quercetin, Kämpferol, Myricetin, Luteolin und Apigenin.

Wirkungen

- antiallergisch
- antiphlogistisch
- antiviral, antimikrobiell
- antioxidativ
- antiproliferativ und antikarzinogen
- stabilisierende Wirkung auf die Blutgefäße
- spasmolytisch
- cardioprotektiv
- hepatoprotektiv
- diuretisch

Durch die Flavonoide werden die Pflanzen von äußeren Umwelteinflüssen geschützt. Die Flavonoide haben, wie auch die Carotinoide, die Fähigkeit, „freie Radikale“ im Körper unschädlich zu machen. Durch die freien Radikale kann es im Organismus zu aggressiven Sauerstoffverbindungen kommen, die Krebs hervorrufen können. Daneben besitzen sie auch eine

positive Wirkung auf den Blutdruck und hemmen das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen. Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Flavonoide finden sich vornehmlich in gelben und roten Pflanzenteilen, bei den Bäumen sind das die Früchte, aber auch entsprechend färbende Rinden.

Saponine

Als Untergruppe der Glykoside nehmen sie einen wichtigen Platz unter den therapeutisch wirksamen Bestandteilen von Heilpflanzen ein. Saponine sind meist stark bitter bis scharf schmeckende, oberflächenaktive Verbindungen.

Wirkung

- antifugal bei *Candida albicans* Infektionen
- immunstimulierend
- cholesterinsenkend
- stärkend
- entzündungshemmend
- harntreibend
- schleimtreibend/schleimlösend
- hormonstimulierend

Die Massai in Kenia und Tansania nehmen durch die Verwendung von Baumrinden bei der Nahrungszubereitung hohe Mengen Saponin auf, was wiederum die trotz des hohen Verzehrs tierischer Fette niedrigen Cholesterinspiegel erklären könnte.

Saponin haltig sind die Früchte der Rosskastanie.

Bekannt ist sind vor allem die Heilwirkungen von Birke, Weide und Rosskastanie. An dieser Stelle möchte ich einen eher unbekanntem, therapeutisch wenig beachtetem Baum vorstellen:

Die Esche - *Fraxinus excelsior* Oleaceae, Ölbaumgewächse

In der nordischen Mythologie galt die Esche als der Weltenbaum „Yggdrasil“. Aus ihr ist der erste Mann und aus einer Erle die erste Frau hervorgegangen. Sie wurde an Kultstätten gepflanzt und von diesem Eschenlaub bekamen die Haustiere zu fressen, damit sie gesund blieben.

Der Baum wächst auf moorigem, selten auf trockenem Boden in Laub-Mischwäldern und an Ufern und wird bis zu 40 m hoch. Diese enorme Höhe verlieh ihr den Beinamen „excelsior“ die Erhabene. Ihre Rinde ist hellgrau, die Krone kugelig und licht. Die langgestielten, gefiederten Blätter mit den scharfgesägten Teilblättchen erscheinen erst spät im Frühjahr nach der

Blüte, wenn sicher kein Frost mehr droht. Aus den hüllenlosen, in hängenden Rispen stehenden Blüten mit den rötlich-braunen Staubbeuteln gehen die geflügelten Samen hervor.

Heilwirkung:

Schon bei Hippokrates galten Eschenblätter als wassertreibend und stuhlgangfördernd. Sie wurden gegen Gicht und Rheumatismus angewendet. Neuere Kräuterbücher empfehlen den Absud von Eschenblättern gegen Blasenerschlaffung, chronischen Muskelrheumatismus, Gicht und Steinleiden. Der Eschensamen hat sich als wassertreibend und abführend erwiesen. Darum wird er in der Volkshelkunde bei Verstopfung, Nierenleiden, Grieß, Blasenstein, Gelbsucht und Leberleiden verwendet.

Inhaltsstoffe:

Flavonoide (Rutin, Quercetin), Bitterstoff, Gerbstoffe, Cumarin, Harz

Droge: Folium Fraxini, Cortex Fraxini, Semen Fraxini

Zum heißen Infus oder kalt ansetzen und aufkochen. Mehrmals täglich geben.

Dosierung:

Pferd: 20-60g /Tag ; Tinktur 1-4x/Tag -5 ml

Hund: 1-3g /Tag; Tinktur 1-4x/Tag -15 Tropfen

Kontraindikationen: Trächtigkeit. Bei Herzschwäche und eingeschränkter Nierenfunktion dürfen Eschenblätterzubereitungen nicht gegeben werden.

Unerwünschte Wirkungen: Keine

Lebensmitteltiere: nein

Indikationen

- Rheumatische Erkrankungen, Weichteilrheumatismus
- Arthritis
- Gicht, auch Pseudogicht (Tinktur aus den Samen)
- fieberhaften Krankheiten
- harnsaure Diathese
- Hepatopathien, Ikterus
- Nephralgien
- Hydrops, Lithiasis
- Ödeme
- zur Rekonvaleszenz

Wirkung

- Innerlich:
 - wassertreibend
 - blutreinigend
 - leicht abführend, mildes Purgans
 - Kräftigend
- Äußerlich:
 - Blätter: hautreinigend
 - Rinde: wundheilend

Im Sinne der TCM eingesetzt:

Geschmack: Adstringierend, bitter

Temperatur: kühl

Organbezug: Leber, Niere, Milz

Energetische Wirkungen

- Wind-Feuchtigkeit und Wind-Hitze vertreibend
- Feuchte Hitze kühlend
- Nässe und Feuchtigkeit ableitend
- Mildes Tonikum

Rezepte:

Eschenblätterttee:

Als Kur bei Rheumatischen Erkrankungen, zur Blutreinigung, aktiviert die Nierentätigkeit, und verhindert Wasserstauungen.

Eschensamentee:

Kräftigend, mild harntreibend, blutreinigend.

Eschenrindentee:

Zur Rekonvaleszenz, bei Fieber und Rheuma. Äußerlich bei schlecht heilenden Wunden.

Als Fiebermittel:

Fraxini excels. Fol.

Dosierung:

Pferd: 20 g /3-4 x Tag

Hund: 1-3g /3-4 x Tag Infus kalt ansetzen und aufkochen

Rezept:

Akute Arthritis mit schmerzhaft geschwollenen Gelenken und Hitze, Bewegungseinschränkung

Eschenblätter	1 Teil
Weidenrinde	1 Teil
Mädesüß Blüten	1 Teil
Birkenblätter	1 Teil
Brennnesselblätter	1 Teil

Dosierung:

Pferd: 20-60gr/Tag als Infus, Tinktur 1-4x/Tag 2 ml)

Hund: 1-3gr/Tag als Infus; Tinktur (1-4x/Tag -15 Tr.)

Eschenblätter und –samen lassen sich bei akuten und chronischen Pathologien des Bewegungsapparates gut mit passenden Heilkräutern und –bäumen kombinieren. In dieser Rezeptur zusammen mit der kühlen Weidenrinde und den Mädesüß Blüten, die Feuchtigkeit trocknend und Hitze klärend wirken und somit Schmerzzustände (rheumatisch bedingt; Neuralgien, Kopfschmerzen) und entzündliche Geschehen des Bewegungsapparates behandeln.

Birken- und Brennnesselblätter leiten Feuchtigkeit, Wind, Nässe und Schleim aus, wirken Hitze klärend und ableitend bei Gelenkrheuma mit Entzündlichkeit.

Kulturelle Nutzung von Bäumen

Die früher übliche Randbepflanzung der Viehweide mit futtertauglichen Bäumen sieht man leider immer seltener. Durch die besondere Nutzung der Bäume, z. B. als Mastbäume zur Gewinnung von Weidenruten oder von Viehfutter in Form von Laubheu, entstanden durch besondere Schnitttechniken im Laufe der Jahrhunderte vielerorts Kopfbäume. Fehlender Schnitt, der zum Erhalt der Bäume erforderlich ist, bewirkte, dass viele Kopfbäume verloren gingen; heute sind sie nur noch selten zu finden. Die Kopfbäume sind jedoch nicht nur Zeugnisse der ehemaligen Waldnutzung, sondern dienen vielen Tieren, Pflanzen wie Moosen und Farnen sowie Pilzen als wichtiger Lebensraum.

Da unsere Weiden durch intensive Bewirtschaftung ein sehr einseitiges Nahrungsangebot für die Pferde darstellen, sollten gezielt Laubgehölze von geeigneten Bäumen vorgelegt werden. Dabei sollten Besitzrechte und der

Naturschutz natürlich berücksichtigt werden. Neuanpflanzung von Bäumen wie Silberweide, Pappel und auch Esche an Pferdeweiden dienen zusätzlich als Wind- und Sonnenschutz und sie bieten Insekten fressenden Vögeln ein Zuhause.