



Susanne Fischer-Rizzi

BLÄTTER VON BÄUMEN

Heilkraft und Mythos
einheimischer Bäume



atVERLAG



Apfel



Birne



Kirsche



Walnuss



Eiche



Roskastanie



Fichte



Kiefer



Tanne



Lärche



Eibe



Wacholder



Buche



Hainbuche



Ulme



Silberhorn



Birke



Linde



Pappel



Weide



Esche



Erle



Weißdorn



Holunder



Faulbaum



Haselnuss



Brombeere



Heckenrose



Schwarzbeere

Susanne Fischer-Rizzi

Blätter von Bäumen

Heilkraft und Mythos einheimischer Bäume

Mit Zeichnungen von Peter Ebenhoch

atVERLAG



Wenn sich im Herbst die Flügelfrüchte langsam durch die Luft zu Boden schrauben, gibt es noch eine weitere Unterscheidungsmöglichkeit zwischen den drei Ahornarten: Der Winkel, den die beiden Flügelhälften bilden, ist bei allen dreien verschieden: Beim Feldahorn ist es ein rechter Winkel, beim Spitzahorn ist dieser stumpf, und beim Bergahorn eng spitzwinklig.

Heilanzwendung

Dass im Ahorn heilende Kräfte stecken, ist heute nur noch wenigen Menschen bekannt. Umso mehr hat es mich verwundert, dass er auf der Liste der wichtigsten Heilpflanzen des Papyrus Ebers steht, den ägyptische Priester vor gut 4000 Jahren angefertigt haben. Seinen Namen hat dieses Werk von Georg Ebers, der die Papyrusrolle 1873 erworben hatte. Sie stellte sich als die früheste bekannte Abhandlung zur ägyptischen Heilkunde heraus und wird auf die Zeit um 1600 vor Christus datiert. Von den dort angeführten Bäumen wird außer dem Ahorn nur noch der Wacholder genannt.

Die nächste Aufzeichnung über die heilkundliche Nutzung des Ahorns stammt aus dem 12. Jahrhundert. Die Äbtissin Hildegard von Bingen schreibt in ihrem Buch »Naturkunde«:

»Der Ahorn ist kalt und trocken. Er versinnbildlicht etwas Aufgeschrecktes. Gegen tägliches Fieber hilft ein Bad in Wasser, in dem die Zweige des Baumes mit den Blättern gekocht sind, wenn man nach dem Bad den aus der Rinde gepressten Saft in Wein trinkt. Das Auflegen von am Feuer erwärmtem Ahornholz auf die erkrankten Stellen vertreibt die Gicht.«

Der Ahorn enthält unter anderem Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide und Vitamine. Daraus erklären sich einige seiner Anwendungsgebiete. In früheren Zeiten wurden Teile des Baumes von den Heilkundigen als kühlendes und abschwellendes Mittel verwendet. Überall da, wo am Körper krankhafte Hitze entstanden ist, sollte der Ahorn als kühlende Auflage die Hitze lindern. So wurde er bei hitzigen Geschwüren, geschwollenen Augen, Gerstenkorn, Fieber, Entzündungen und geschwollenen Gliedern empfohlen. Eine Auflage aus Ahornblättern war leicht hergestellt: Die frischen Blätter wurden einfach angequetscht und aufgelegt oder man kochte sie zuvor in Wein etwas weich. Als erste Hilfe unterwegs kann man Ahornblätter auch auf Insektenstiche, auf müde, geschwollene Füße und geschwollene Augen auflegen.

Verwendung in der Küche

Ahornsirup

Ahornsirup ist in Naturkostläden, Reformhäusern und Feinkostgeschäften erhältlich. Er wird aus dem Saft des kanadischen Zuckerahorns gewonnen. Man sollte unbedingt darauf achten, dass der Sirup hundertprozentig rein und nicht mit Zuckersirup gestreckt ist. Ahornsirup ist ein natürliches Süßungsmittel. Er verleiht den Speisen einen feinen vanilleartigen Geschmack und ist zudem sehr gesund, da er nicht raffiniert ist und einen hohen Gehalt an Mineralien und Begleitstoffen aufweist.

Ahornsirup süßt Kuchen, Gebäck, Müsli, Marmeladen, Joghurt, Quarkspeisen, Pudding und vieles mehr. Er lässt sich auch als Brotaufstrich und für Milchmixgetränke verwenden.



Ahorn-Mandel-Halbgefrorenes

- 200 ml Rahm (süße Sahne)
- ½ Vanilleschote
- 100 ml Ahornsirup
- 2 Eigelb
- 1 Tasse sehr fein gemahlene Mandeln

Den Rahm mit der aufgeschlitzten Vanilleschote kurz aufkochen. Abkühlen lassen. Den Ahornsirup mit den Eigelben verquirlen und unter den Rahm mischen. Die gemahlene Mandeln darunterühren. Die Masse in eine Schüssel füllen und ins Gefrierfach stellen. Bevor sie ganz fest wird, noch einmal gut durchrühren und noch etwas weiter gefrieren lassen. Das Halbgefrorene sollte zum Schluss die Konsistenz von festem Pudding haben.

Tipps: Einen besonders intensiven Geschmack erhält man, wenn man die Mandeln erst kurz vor dem Zubereiten mahlt. Statt Mandeln kann man auch Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Pistazien oder Erdnüsse verwenden.

Ahorn-Mandel-Eis

- 200 ml Rahm (süße Sahne)
- ½ Vanilleschote
- 100 ml Ahornsirup
- 2 Eigelb
- ½ Tasse weißes Mandelmus (Reformhaus, Naturkostladen)

Den Rahm mit der aufgeschlitzten Vanilleschote kurz aufkochen. Abkühlen lassen. Den Ahornsirup mit den Eigelben verquirlen und unter den Rahm mischen. Das Mandelmus darunterühren. In die Eismaschine füllen und zu Eis gefrieren lassen.

Kanadische Dampfküdel in Ahornsirup

Für 4 Personen an einem gemütlichen Winterabend

- 2 Tassen Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Messerspitze Salz
- 2 EL Butter
- 1 Tasse Milch
- ¾ Tasse Ahornsirup
- ¾ Tasse Wasser

Das Mehl mit dem Backpulver zusammen sieben, das Salz dazugeben und die Butter darunterkneten. Nach und nach die Milch beifügen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.

Den Ahornsirup mit dem Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Mit einem Esslöffel walnussgroße Stücke vom Teig abstechen, in die kochende Flüssigkeit geben, sofort den Deckel schließen und 25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die Neugierde unbedingt zähmen und den Deckel vorher nicht lüften, die Küdel fallen sonst zusammen.

Pancakes

Kanadische Pfannkuchen mit Ahornsirup

- 4 Tassen Buchweizenmehl
- 1 Tasse Weizenmehl
- 3 Eier
- 1 kräftiger Schuss dunkles Hefeweizenbier
- 6 Tassen Milch
- 3 EL Butter
- 1 Prise Salz
- Öl oder Fett zum Ausbacken

Alle Zutaten zu einem glatten Pfannkuchenteig rühren und 15 Minuten ruhen lassen. In heißem Öl oder Fett zu nicht zu großen Pfannkuchen backen.

Tipps: »Stilecht« schichtet man jeweils 3 bis 5 der warmen Pancakes übereinander, bestreicht dabei jede Schicht mit Butter und übergießt das Ganze mit warmem Ahornsirup.

Die Buche

Fagus silvatica
Familie der Buchengewächse, *Fagaceae*



Während der Eiszeit waren große Teile Westeuropas von großen Gletschern bedeckt, die sich von Skandinavien im Norden und von den Alpen im Süden her über das Land geschoben haben. Nur ein schmaler Streifen Land blieb übrig, der eine baumlose Tundralandschaft trug. Die großen Bäume waren verschwunden; sie überlebten in wärmeren Gegenden, am Mittelmeer und im Balkangebiet. Vor rund 15 000 Jahren wurde es dann etwas wärmer, und die Bäume breiteten sich langsam von ihren südlichen Bauminseln wieder in Richtung ihrer alten Standorte aus. Nach der Mittleren Wärmezeit, nachdem die meisten größeren Bäume bei uns wieder Fuß gefasst hatten, änderte sich das Klima erneut. Es wurde kühler und feuchter. Damit herrschte ein optimales Klima für die Buchen, die zu Beginn der Bronzezeit zusammen mit den Tannen als die letzten der großen Bäume

zurückgekehrt waren. Einige Baumarten blieben allerdings auf der Strecke, und wir können sie heute nicht mehr zu unseren einheimischen Bäumen zählen. Riesige Mammutbäume gehören zu den niemals zurückgekehrten Flüchtlingen.

Diese genaue Kenntnis über die Entwicklung der Vegetation unseres Landes verdanken wir den Mooren. Sie sind riesige lebendige Archive, die jede Veränderung genau registrieren. Blätter, Samen, Holzstücke aus der jeweiligen Pflanzenwelt werden im Moor chronologisch übereinandergeschichtet. Alles, was das Moor einmal geschluckt hat, konserviert es für viele tausend Jahre, und deshalb ist dieses peinlich genau geführte Archiv schon so alt. Eine Häufung von Pflanzenteilen einer bestimmten Baumart lässt darauf schließen, dass diese Baumart zu der betreffenden Zeit vorherrschend war.

Seit der letzten, oben beschriebenen Klimaveränderung, die die Buchenzeit eingeleitet hat, hielt sich das feucht-kühle Klima in unseren Breiten bis heute. Ohne Eingreifen des Menschen wäre ein großer Teil Mitteleuropas hauptsächlich von Buchenwäldern bedeckt. In den niederen Lagen würden Eichen die Buchen begleiten, Fichten ständen an ihren natürlichen Standorten – im Mittel- und Hochgebirge –, und die Flüsse wären vom schmalen Band des Auenwalds begleitet.

Die Buche hat es schon damals, bald nach ihrer Einwanderung, geschafft, die anderen Bäume zu verdrängen. In Konkurrenz mit ihr bleiben Eiche, Ahorn und Fichte zurück. Dabei wirkt die Buche gar nicht so kämpferisch. Im Gegenteil, sie steht wie eine grazile Königin mit silbrigem Rindenkleid und zartgrünem, gläsernem Blattschleier neben dem knorrigen Eichenkönig. Ihre lang gestreckten Äste verzweigen sich im feinen Filigranwerk der äußersten Zweige und enden in länglichen, rehbraunen Knospen, die Tupfer vom samtigen Silber des Stammes tragen. Im Frühjahr strecken sich diese spitzen Knospen immer mehr, bis sich endlich neue Blätter herauschieben und die Knospenhülle abstreifen. Es gibt keine zarteren Frühlingsblätter als die der Buche. Sie sind mit seidigen, glänzenden Wimpern bedeckt und scheinen in der Sonne so hellgrün, als wären sie aus venezianischem Glas.

Alle Blätter sind an den fächerartig verzweigten Ästen so dicht und exakt übereinandergestellt, dass sehr wenig Licht durch das Blätterdach auf den Boden fällt. Eine alte Buche mit rund fünfzehn Metern Kronendurchmesser hat etwa 600 000 Blätter, die zusammen eine Fläche von etwa 1200 Quadratmetern ergeben. Für die Buche ist dieser Schatten lebenswichtig. Sie umhüllt ihren Stamm nicht mit einer dicken, schützenden Rindenschicht und muss ihn deshalb auf andere Art vor Sonneneinstrahlung und Temperaturschwankungen schützen. Auch ihre flach am Boden entlang streichenden Wurzeln brauchen Sonnenschutz. So raubt die Buche den anderen emporwachsenden Bäumen das Licht. Den jungen Buchen schadet das Dämmerlicht nicht, doch junge Eichen, Fichten oder ein kleiner Ahornbaum können sich nicht mehr durchsetzen.

Der Buchenwald hat wegen dieser besonderen Lichtverhältnisse seine eigene Flora. Die Blumen im Schatten der Buchen müssen sich mit ihrer Blüte beeilen, denn sobald die Bäume über ihnen sich anschicken, ihr Blättergewölbe zu schließen, bleibt darunter nicht mehr genügend Licht für die Entwicklung einer Blütenpracht. Deshalb ist der goldbraune



Blattteppich unter den Buchen schon zeitig im Frühling mit bunten Blüten bestickt: mit den weißen Sternen des Buschwindröschens, dem leuchtenden Blau der Leberblümchen, der kühnen rotvioletten Komposition des Lungenkrauts, dem Biedermeierblau der Veilchen und den hellgelben Kelchen der Himmelsschlüssel. Diese Pflanzen lieben wie die Buchen den feuchten Kalkboden. Die schönsten geschlossenen Buchenwälder finden sich deshalb auf kalkreichen Böden wie auf der Schwäbischen Alb und im Fränkischen Jura.

Umweltverschmutzung und Klimaveränderung setzen den Bäumen stark zu. In Deutschland ist inzwischen nur noch jeder dritte Baum gesund. Zurzeit sind die Buchen am stärksten geschädigt.

Schon früh allerdings hat der Mensch begonnen, die Buchen zu dezimieren. Im Mittelalter gehörten Buchen wie Eichen zu den »fruchtbaren« Bäumen. Der botanische Name *Fagus* leitet sich vom griechischen Wort für Essen ab. Wahrscheinlich war damit der Gebrauch der Eckern zur Schweinemast gemeint. Der Dorfhirte trieb seine Schweineherde in den Wald und schlug die Früchte der Buchen, die Bucheckern, von den Bäumen, über die dann die Schweine schmatzend herfielen. »Die Schweine haben sonderlich Lust zu diesen Buchnusslein / und wird das Fleisch wolgeschmack und lieblich darvon. Wie wol der Speck der von Buchackeren gemästeten Schweinen nicht so fein hart ist / wie der von Eicheln / sondern wenn er in dem Rauch und Schornsteinen henckt / gewaltig tropfft.« So berichtet Adamus Lonicerus in seinem 1557 erschienenen Kräuterbuch (hier zitiert nach der Ausgabe von 1679) über die damalige Eckernmast. Auch das übrige Vieh wurde in den Wald getrieben: Ziegen, Schafe und Rinder taten sich besonders gern an den jungen, schmackhaften Buchentrieben gütlich.

Im Herbst zog man zur Bucheckernernte in den Wald. Aus den ölhaltigen Früchten wurde ein Speiseöl hergestellt. Die Arbeit lohnte sich, denn die Eckern enthalten bis zu vierzig Prozent Fett. Sie wurden in Ölmühlen zerkleinert und anschließend gepresst. Aus einem Kilogramm Bucheckern erhielt man immerhin einen halben Liter gutes Speiseöl. Der übrig gebliebene Ölkuchen diente als Schweinemastfutter. Der Volksmund weiß übrigens, dass reichlich Bucheckern im Herbst einen langen und harten Winter ankündigen.

Die Erle

Alnus glutinosa, Schwarzerle
Alnus incana, Weißerle
Familie der Birkengewächse, *Betulaceae*



Ich hatte die Erlen unten am Bach das ganze Jahr über beobachtet. Im Winter waren sie mir zuerst aufgefallen. Ihre eigentümliche Silhouette unterscheidet sie von den anderen winterlich-kahlen Bäumen. Durch ihre schmale, abgeflachte Krone wirkt sie dunkel und gedrungen. Die Äste streckt sie fast waagrecht vom Stamm, es scheint ihr dabei der Schwung zu fehlen. Von weitem erschien sie mir fast wollig, und als ich unter ihr stand, entdeckte ich, dass an ihren Ästen viele kleine, holzige Zäpfchen baumeln, die ihr dieses Aussehen verleihen, wie Kiefernzapfen, nur sehr viel kleiner.

Diese Zapfen haben sich aus den kleinen, aufrecht stehenden Kätzchen entwickelt. Es sind die weiblichen Blüten, die, nachdem sie sich in ein hübsches Dunkelrot gekleidet haben, zu den kleinen, zuerst grünen Zapfen ver-

wandeln. Zwischen die Schuppen der Zapfen sind kleine Samen gebettet. Diese sind auf raffinierte Weise zusätzlich mit einer luftgefüllten Zellschicht ausgerüstet, einer Art »Retzungsring«, dank dem der Samen im nahen Wasser nicht untergeht, sondern sicher einen oft weit entfernten neuen Besiedelungsplatz am Bach erreicht. Natürlich kann er dank dieser Erfindung auch fliegen, wenn der Wind als Beförderungsmittel herhält.

Außer den Zäpfchen entdeckte ich noch viele lange Kätzchen an den Zweigen. Die Erle ist einhäusig, das heißt auf ein und demselben Baum sitzen männliche und weibliche Blüten. Die Kätzchen sind die männlichen, die schon seit August des vorhergehenden Jahres ausgebildet wurden und nur darauf warten, im März und April ihren Blütenstaub von sich zu schütteln. Die Kätzchen der Erle, wie auch jene der Weide, sind im Frühjahr für die Bienen eine wichtige Futterpflanze, und die Kätzchenträger stehen deshalb unter Naturschutz.

Die Rinde der jungen Erle ist grau und glänzend, die älterer Bäume dunkelbraun mit vielen Rissen.

Die alte Sage, dass Bäume bluten, wenn man sie fällt, entstand vielleicht beim Fällen einer Erle: Ihr Holz läuft an der Schnittstelle blutrot an. Ihr heute als nutzlos betrachtetes Holz fand früher reichlich Verwendung: Sie war der »Holzschuhbaum«, und jeder Vater, der für seine Kinder neue Schuhe herstellen musste, schaute sich erst einmal nach Erlenholz um. Dauerhaftes Küchengeschirr und Schusterleisten fertigte man ebenfalls bevorzugt aus Erlenholz an. Die Rinde diente zum Gerben von Leder und zur Herstellung einer dauerhaften schwarzen Lederfarbe. Dazu wurde die Rinde zusammen mit rostigen Eisenstücken über längere Zeit in Wasser eingeweicht. Selbst für die kleinen Zapfen kannte man eine Verwendung: Man stellte daraus eine schwarze Tinte her.

Die Erle war dem Menschen in früheren Zeiten unheimlich. Am liebsten besiedelt sie feuchtes Gebiet wie Bachränder und Moorlandschaften, das im Mittelalter noch unbebaute Land, das Unland, von dem man nicht wusste, wer es bewohnte. In den Zwischenbereichen, wo die Erde noch nicht ganz vom Wasser geschieden war, siedelt sie sich an.

So nah wie möglich am Wasser möchte sie stehen, so viel wie möglich möchten ihre Wurzeln davon spüren. In dieser dunklen und nebligen Erlenlandschaft gibt es Wassergeister, Nebelfeun, Moorgerister, Irrlichter, Elfen, Erbkönige und Hexen mit Haaren, so blutrot wie das gefällte Erlenholz.

Im Erlenbaum lebt die Arie, Irle oder Else, wie die Erlenfrauen genannt wurden. In ihren Namen hört man förmlich das Murmeln des Wassers. Gefährlich sind sie für einen verirrtten Wanderer, den sie in die Tiefe ziehen können. In der Wolfdietrichssage, die im 13. Jahrhundert verfasst wurde, wird von solch einer Erlenfrau erzählt. Die »rauhe Else« erscheint nachts am Lagerfeuer. Schuppig wie ein Baumstamm ist ihre Haut und wirt wie die Flechten in den Bäumen ihr Haar. Den erschreckten Wolfdietrich fordert sie auf, »sie zu minnen«. Entsetzt lehnt er ab. Am liebsten wäre er geflohen. Die raue Erlenfrau erkennt, dass ihr Bitten umsonst ist, und so verzaubert sie ihn erst einmal. In der folgenden Nacht irrt er wie ein Tier zwölf Meilen durch den Wald, und als er am nächsten Morgen unter einem Baum erwacht, erscheint ihm die Zauberin wieder. Sie wiederholt ihre Frage: »Willst du mich minnen?« Natürlich will er

noch immer nicht. Jetzt legt sie einen Schlafzauber über ihn, sodass er schlaftrunken zu Boden sinkt. Sie schneidet ihm zwei Haarlocken vom Kopf und zwei Fingernägel, die sie als Pfand behält. Dadurch ist er ihr verfallen. Ein halbes Jahr läuft er ohne Besinnung durch den Wald, schläft in Höhlen und ernährt sich von Kräutern. Ein Engel endlich bittet die Zauberin, den Bann rückgängig zu machen. Davon befreit, erscheint die raue Else dem Mann ein drittes Mal, und jetzt willigt er in ihre Bitte ein und nimmt sie zur Frau. Sie führt ihn auf ein großes Schiff, das nach einer wunderbaren Reise im Land der Zauberin ankommt. Das Volk begrüßt seine Königin. Einem Bad im Jungbrunnen entsteigt die raue Else vor den Augen ihres Mannes als die »schönste aller Frauen«.

Nicht immer enden die Begegnungen mit dem weiblichen Erlengeist so glücklich. Denn sie ist eine Göttin des Todes, die in dieser Form die zerstörerische Kraft des Wassers symbolisiert. Jenseits des vom Menschen bebauten und zivilisierten Landes wirkt sie im Dunkeln an seinem undurch-



Die Pappel

Populus nigra, Schwarzpappel
Populus alba, Weißpappel
Populus tremula, Zitterpappel
 Familie der Weidengewächse, *Salicaceae*

Botanische Erkennungszeichen

	Sommerlinde	Winterlinde
Vorkommen	ganz Europa, im Norden bis zur Ostsee, im Osten bis zur Ukraine	ganz Europa, im Norden bis Schweden, im Osten bis zum Ural
Standort	Laubmischwälder, Vorgebirgslagen bis auf 1000 m Höhe	Niederungen, Auenwälder bis auf 1800 m Höhe
Höhe	bis 40 m, breit-pyramidale Krone, kurzer Stamm mit kräftigen Hauptästen	25–30 m
Rinde	braun, glatt, später dunkler, der Länge nach netzförmig aufgerissen	
Blätter	wechselständig, schief herzförmig, 6–10 cm groß, lang gestielt, zugespitzt, beiseitig behaart, kerbig gesägt	wechselständig, schief herzförmig, 5–8 cm groß, langgestielt, behaarter Blattstiel, zugespitzt, am Rand gesägt, in den Nervenwinkeln rot behaart, Unterseite blaugrün, kleiner als bei der Winterlinde
Blüten	Juni bis Juli, zwittrig, gelblich-weiß, in 2- bis 5-blütigen Blütenständen mit hängendem, gelblich-grünem Hochblatt, blüht etwa 14 Tage früher als die Winterlinde, hat etwas größere Blüten	Juni bis Juli, zwittrig, gelblich-weiß, 5 bis 11 hängende Blüten, aus einem zungenförmigen, blassgrünen Hochblatt entspringend
Früchte	birnenförmige stark verholzte Nüsschen, bräunlich, Kapsel mit 1 bis 2 Samen, Früchte 1–2 cm groß, nicht zwischen den Fingern zerdrückbar	birnenförmige Nüsschen, bräunlich, Kapsel mit 1 bis 2 Samen, Früchte lassen sich zwischen den Fingern zerdrücken
Sammelzeit	Blüten mit Hochblatt Juni bis Juli	
Inhaltsstoffe	ätherische Öle, Schleim, Gerbstoffe, Flavonoide, Glycosid, Honigtau, Saponin	
Holz	weißlich, gelblich, leicht rötlich, Seidenglanz, leicht, weich, wenig elastisch, gut zu bearbeiten	



Eine Pappel, besonders eine Zitterpappel, könnte man mit verbundenen Augen von anderen Bäumen unterscheiden. Man würde sie hören. Jede Baumart hat die ihr eigenen Geräusche, die sich aus dem Zusammenspiel ihrer Formen mit dem Wind ergeben. Jeder Baum ist ein anderes Instrument für den Wind: die Eichen mit ihren festen Blättern, Lärchen und Weiden mit ihren langen, biegsamen Zweigen, Tannen und Fichten mit ihrem dichten Nadelschleier. Die einen bäumen sich gegen den Wind auf, die anderen legen sich in ihn hinein. Mit den Pappeln hat der Wind ein leichtes Spiel.

Schon beim leisesten Lufthauch beginnen sie mit ihrer Melodie. Sie haben lang gestielte Blätter, die sich leicht im Wind bewegen. Die der Zitterpappel, *Populus tremula*, sind zudem noch zur Blattfläche hin abgeflacht. Bei der leisesten Ahnung eines Windhauches flüstert und raschelt es in der Krone. Die vielen bewegten Blättchen »zittern wie Espenlaub«.

Die Zitterpappel oder Espe ist ein Lichtbaum, sie steht nicht gerne an einem dunklen, schattigen Ort. Ansonsten stellt sie keine besonderen Ansprüche. An der Stammrinde

Der Schlehdorn

Prunus spinosa
Familie der Rosengewächse, *Rosaceae*



Im April, manchmal auch schon im März leuchtet es weiß an Wald- und Wegrändern. Ein kleiner, sparriger, dicht verzweigter Strauch hat seine schwarzen Äste mit schneeweißen, fünfstrahligen Sternchen geschmückt. Es ist der Schlehdorn, auch Schwarzdorn genannt, der es als Erster der wilden Sträucher wagt, seine Blüten zu zeigen. Jetzt ist auch die Zeit, in der man den Schlehdorn sicher vom Weißdorn unterscheiden kann. Die Blüten des Schlehdorns stehen an den nackten Zweigen, während die des Weißdorns erst nach den Blättern erscheinen. Auch daran kann man sie unterscheiden: Die Zweige des Schlehdorns enden in langen, geraden Dornen. Die Seitenzweige stehen fast rechtwinklig zum Hauptzweig.

Die Zweige des Schlehdorns bilden zusammen ein undurchdringliches, stacheliges Gewirr. Das macht ihn zu einem wertvollen Vogelschutzgehölz. Kleine Vögel können in seinen Zweigen ungestört ihren Brutgeschäften nachgehen. Und auch den Bienen sind die zeitigen Blüten eine willkommene Honigweide.

Der Schlehdorn gehört zur großen Familie der Rosengewächse und hält sich somit an die vorgegebene Fünfzahl

der Kron- und Kelchblätter. Er ist unser ursprünglichstes Obstgehölz und trägt noch seinen unveränderten altgermanischen Namen. Der Gebrauch der Schlehen als Nahrungsmittel lässt sich noch weiter zurückverfolgen als bis zu den Germanen: Bereits die Menschen der Jungsteinzeit haben sie geschätzt, denn in ihren Pfahlbauten wurden Schlehenkerne gefunden. Der Schlehdorn hat die Menschen lange begleitet. Er umzäunte die Weiden und Gehöfte, seine Beeren wurden zu Nahrungsmitteln verarbeitet, sein Holz in schöne Spazierstöcke verwandelt. Aus seiner Rinde stellte man eine rote Farbe für Wolle und Leinen her. Den Bauern konnten die Schlehenblüten die Zeit der Ernte vorhersagen. In Schwaben und Franken hieß es: »So viel Tag die Schleh' vor Walburgi blüht, so viel Tag der Schnitter vor Jakobi in die Ernte zieht.«



Glänzender Blütenprachtkäfer

Die herb-sauren Beeren regen den Speichelfluss an. Deshalb kauten früher die Spinnerinnen die Früchte, um ausreichend Speichel für das Befeuchten der Spinnfäden zu haben. Im westlichen Persien war man schon früher als bei uns des herben Geschmacks der Schlehenfrüchte überdrüssig. Dort züchtete man vor langer Zeit aus dem kleinen Schlehenstrauch einen Obstbaum, der größere und süßere Früchte trägt. Er steht noch heute in unseren Obstgärten: Es ist der Pflaumenbaum. Wahrscheinlich hat man damals in Persien zu diesem Zweck den Schlehdorn mit der dort heimischen Kirschkpflaume, *Prunus cerasifera*, gekreuzt, woraus dann der Pflaumenbaum entstanden ist, der sich durch weitere Veredelungen zu zahlreichen Arten entwickelte, die schon in der Antike in den Obstgärten gepflanzt wurden.

Heilanzwendung

Pfarrer Kneipp hat den Tee aus den kleinen Blüten des Schlehdorns sehr gelobt. Er hielt ihn für das unschädlichste Abführmittel, das gleichzeitig auch magenstärkend ist. Die Blüten werden im zeitigen Frühjahr gesammelt und getrocknet. 2 Teelöffel davon werden mit 1 Tasse kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen gelassen und eventuell mit Honig gesüßt. Der Tee ist besonders für Kinder als mildes Abführmittel geeignet. Außerdem regt er Blase und Niere, ja den gesamten Stoffwechsel an. Deshalb wird er bei Blasen- und Nierensteinen und als ein Blutreinigungsmittel empfohlen. Hierfür trinkt man täglich 2 bis 3 Tassen Tee kurmäßig über längere Zeit hinweg.

Zu gleichen Teilen mit Gänsefingerkraut gemischt, ergeben die Blüten einen krampflösenden Tee, der besonders bei Magen- und Unterleibskrämpfen hilft.



Milder Blutreinigungste

- Schlehenblüten
- Schlüsselblumenblüten
- Birkenblätter
- Erdbeerblätter

Die getrockneten Kräuter zu gleichen Teilen mischen. 1 gehäuften Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und etwa 3 Minuten ziehen lassen. Abseihen. Davon 1 bis 2 Tassen täglich morgens und abends.

Die dunkelblauen Beeren sind ein allgemeines Stärkungsmittel, das besonders nach schweren Krankheiten und in Grippezeiten die Lebensgeister wieder weckt. Hierfür bereitet man ein Mus (Rezept Seite 142) oder einen Sirup. Diese Zubereitungen aus den Beeren helfen auch, esslöffelweise eingenommen, bei Durchfall mit Erbrechen. Bei Zahnfleischbluten und Zahnfleischentzündung wird mit dem verdünnten Mus oder Saft gegurgelt.

Schlehenblüten haben außerdem eine tonisierende Wirkung auf die Haut. Man legte sie deshalb in Öl ein und stellte sich so ein hautfunktionsförderndes Massageöl her.

Baumsilhouetten im Winter

Riemenschneider, Tilman 120
 Rosaceae siehe Rosengewächse
 Rosa canina siehe Heckenrose
 Rosa centifolia 84
 Rosa gallica 83, 84
 Rosengewächse 15, 26, 31, 42, 43, 83, 108, 110, 127, 136, 164
 Rosensaft 87, 88
 Rosensirup 88
 Rosenzucker 87
 Rosskastanie 131–135
 Rosskastaniengewächse 131
 Römer 16, 26, 47, 54, 80, 85, 110, 128, 153, 165
 Rubus fruticosus siehe Brombeere
 Runen 38, 39
 Salicaceae siehe Weidengewächse
 Salix alba siehe Silberweide
 Salix babylonica siehe Trauerweide
 Salix caprea siehe Salweide
 Salix fragilis siehe Bruchweide
 Salweide 158, 159
 Sambucus ebulus siehe Attich
 Sambucus nigra siehe Holunder
 Sambucus racemosa siehe Hirschholunder
 Sappho 85
 Sauerkirsche 110
 Scheidenkatharrh 55, 87
 Scheidenspülung 33, 87
 Schlehdorn 67, 136–139
 Schlehe 110, 165
 Schlehenlikör 139
 Schlehenmus 138
 Schleimhaut 128
 Schnupfen 95, 120
 Schönheitswasser 18
 Schröder, Johannes 64, 115, 129
 Schwangerschaft 80, 150
 Schwarzerle 58, 61
 Schwarzpappel 123, 125, 126
 Schwäbischer Kirschkuchen 112
 Schwitztee 95
 Senes 68
 Siegfried 118
 Silberpappel 124
 Silberweide 160, 161, 163
 Sodbrennen 121
 Sommereiche 51, 57
 Sommerlinde 117, 120, 122
 Sonnenschutzmittel 133
 Sorbus aucuparia siehe Eberesche

Spitzahorn 9, 10, 12, 14
 Stauung, venöse 134
 Steinbildung 150
 Steinlikör 111
 Stieleiche 51, 57
 Stoffwechsel 95, 133, 137
 Stoß, Veit 120
 Strabo, Walahfrid 85
 Stress 142
 St. Georgstag 21
 St. Martinstag 149
 Süßkirsche 108, 110, 111, 112
 Tabernaemontanus, Jakobus Theodorus 9
 Tacitus 38
 Tanne 72, 104, 105, 113, 114, 123, 140–143, 150
 Tannenbier 143
 Taubnesselblüte 33, 87
 Taxaceae siehe Eibengewächse
 Taxin 47, 50
 Taxus baccata siehe Eibe
 Tee, blutreinigender 155
 Thesmophorien 158
 Thetis 17
 Tiliaceae siehe Lindengewächse
 Tilia cordata siehe Winterlinde
 Tilia grandifolia siehe Sommerlinde
 Tizian 109
 Tormentillwurzel 55
 Totenbaum 148
 Traubeneiche 51
 Traubenholunder 101
 Trauerweide 128, 160, 161
 Ulmaceae siehe Ulmengewächse
 Ulme 76, 78, 144–147
 Ulmengewächse 144
 Ulmus campestris siehe Feldulme
 Ulmus laevis siehe Flatterulme
 Ulmus montana siehe Bergulme
 Unterleibsbeschwerden 120
 Unterleibskrämpfe 137
 Venus 16, 17
 Verbrennung 55, 129, 126, 128
 Verdauung 17, 68
 Verstopfung 68, 86
 Vogelkirsche 108
 Wacholder 12, 148–152
 Wacholdersirup 151
 Waldfräulein 114
 Waldholunder 100
 Walnussbaum 153–157

Walnussblätter 156
 Walnussgewächse 153
 Walnusspastete 157
 Walpurgisnacht 21
 Walther von der Vogelweide 118
 Wasserader 52, 79
 Wasseransammlung 95, 103
 Wassersucht 95, 150
 Weide 20, 54, 120, 158–163
 Weidengewächse 160
 Weihnachten 109
 Weihnachtsfest 72, 140, 141
 Weißdorn 67, 136, 164–167
 Weißerle 58, 61
 Weißpappel 123
 Wendekreis des Krebses 141
 Wiedergeburt 158, 159
 Wilhelm I. 140
 Wintereiche 51, 57
 Winterlinde 117, 120, 122
 Wintersonnwendfeier 141
 Wintertee 121
 Wolfdietrichssage 59
 Wunde 128, 142, 146, 162
 Wundsalbe 115
 Zahnfleisch 60, 87
 Zahnfleischbluten 60, 137
 Zahnfleischentzündung 60, 137
 Zahnpulver 121
 Zahnschmerz 27
 Zeder 104
 Zeus 119
 Zichorienkaffee 56
 Zitterpappel 113, 123, 125, 126
 Zuckerahorn 9, 11, 12
 Zwergholunder 102–103
 Zypressengewächse 148

