Bäume und Sträucher in der Phytotherapie

Geschichte, Wirkung, Anwendung einiger, dem Drogisten wohlbekannten, einheimischen Bäume und Sträucher

Warum Bäume so wertvoll sind

1 Hektar Wald pro Jahr

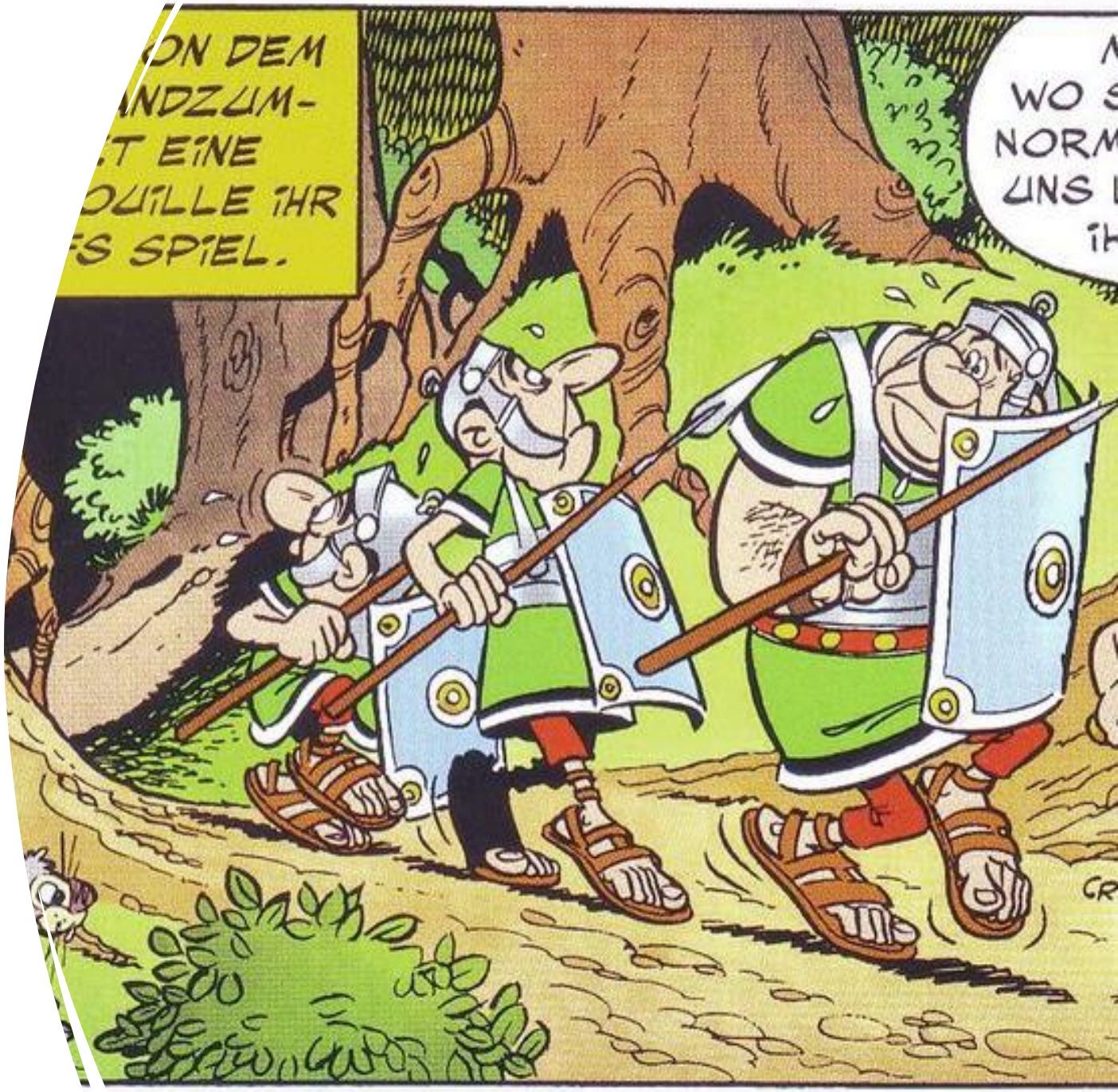
- speichert **4 Mio Liter Wasser**
- produziert **10-20 Tonnen Sauerstoff (O2)**
- speichert **13 Tonnen Kohlendioxid (CO2)**
- bindet **30-35 Tonnen Staub**

Der Wald in vorchristlichen Zeiten

Der Wald in vorchristlichen Zeiten

„terra aut silvis horrida aut paludibus foeda“ *Tacitus*

„ein Land, erschreckend wegen seiner Wälder und abstoßend wegen seiner Sümpfe.“



Bäume

in der Phytotherapie

Überlieferte Volksheilkunde

und

wissenschaftlich-schulmedizinische Aspekte

Vier berühmte Bäume in der Pflanzenheilkunde

- Linde
- Birke
- Fichte
- Silberweide

Die Linde

Tilia platyphyllos

(Sommerlinde)

Verwendeter Pflanzenteil: Blüten

Linner Linde auf dem Bötzberg (AG)
11 Meter Stammumfang!

Lindenblüten sammeln

- Blüten samt Hochblatt sammeln
- Juni bis Juli, vor der Fruchtbildung (grünliche runde Kugeln)
- Die Blüten sind in den ersten 3 Blühtagen am wirkstoffreichsten!
- Nicht in der Nähe von Schienen und Autostrassen sammeln.
- Blüten rasch trocknen und danach vor Feuchte schützen.
- Aufbewahren in Glas oder Kartonkisten

Heilwirkung der Lindenblüten
Medizin

- **Erkältungskrankheiten und damit verbundener Husten** (Schleimstoffe)
- **Sedierende Wirkung bei Inhalieren** des ätherischen Öles bei Mäusen
- Der Hauptwirkstoff, das **ätherische Öl**, verdunstet stark, Droge nach 1 Jahr lagern wirkungslos, jedes Jahr neu ernten!
- Für die **schweisstreibende Wirkung** konnte bislang noch keine Wirkstoffgruppe gefunden werden

Zubereitung:

- 2 Gramm (1EL) Lindenblüten mit kochendem Wasser (150ml) übergiessen, 10-15 Minuten ziehen lassen, absieben, heisstrinken. 2 Tassen pro Tag

Heilwirkung der Lindenblüten

Volksheilkunde

- krampflösend bei Erkältungshusten
- «Schwitzkur» bei fiebrigen Erkrankungen, Tee möglichste heiss trinken
- Harntreibend, beruhigend
- Lindenholzkohle zum Zähneputzen, desinfizierend bei offenen Wunden
- Linde gilt als «Schicksalsbaum»
- Elfen spielen unter den Lindenkronen, heilende Kräfte wohnen dem Baum inne
- Wenn die Pest drohte, versammelte sich das Dorf unter der Dorflinde, um Ängste abzubauen, um einen «gelinden» Verlauf zu erbeten
- Man sprach das Recht unter Linden, tanzte und feierte unter Linden

Heilwirkung der Lindenblüten
Volksheilkunde

Zusammenfassend im Corona-Zeitalter:

Lindenblüten sammeln im Frühsommer,

Der nächste Virus kommt bestimmt!

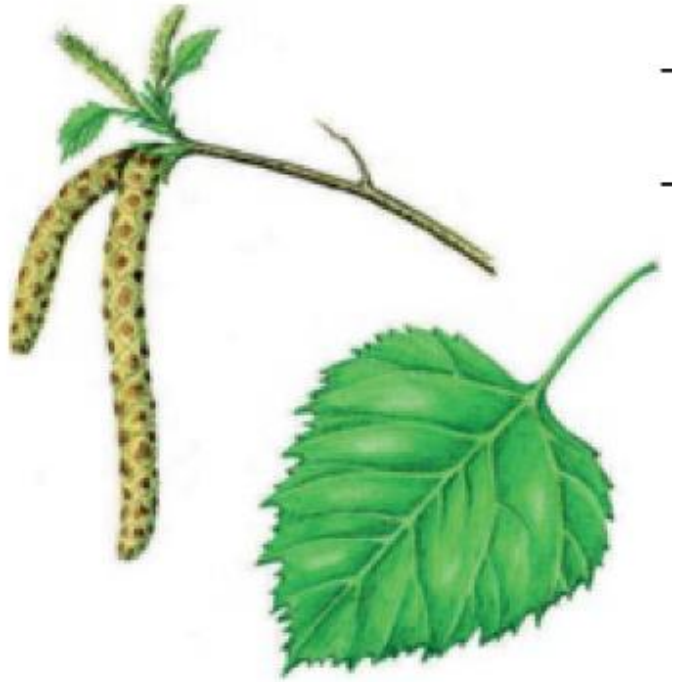
Die Birke

Betula pendula

(Hängebirke)

Verwendeter Pflanzenteil: Laubblätter

Birkenblätter sammeln



- Zarte Laubblätter Mai bis Juni sammeln
- Knospen (März/April) können mitgepflückt werden (Betulae gemma)
- Im Schatten trocken wie Lindenblüten, «Trockendarre» auf Dachboden

Heilwirkung der Birkenblätter

Medizin

- Aquaretische Wirkung (Wasserdiurese), u.a. vermehrtes Ausscheiden von Harnstoff (Entsorgung von Ammoniak) im Tierversuch nachgewiesen
- Flavonoide (auch in: Brennnessel, Weidenröschen, Holunder) sind dafür verantwortlich
- Offiziell zur «Durchspülungstherapie» bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege
- Durchspülen ebenfalls bei Nierengriess und Rheuma
- Mehrmals täglich 2-3 Gramm (1 voller Esslöffel) Droge aufbrühen und trinken, Gesamttrinkmenge pro Tag: 1 Liter Tee und 1 Liter Wasser
- Frischpflanzen-Presssaft verdünnt mit Wasser zusätzlich zum Tee

Heilwirkung der Birkenblätter

Volksheilkunde

- Durstiger Baum, zieht täglich bis zu 70 Liter Wasser hoch
- Seit dem Mittelalter gegen Nieren- und Blasensteine
- Gicht, Rheuma
- «Blutreinigung» in Frühjahrskuren
- Haarausfall (Birkenwasser) und Hautausschläge
- Birkensaft oder Birkenblut indem man die Birke noch vor der Blattbildung anbohrt, Getränk soll vitalisieren und schön machen!

Birke in der Volksheilkunde

Gichtkranker musste im Mittelalter vor Sonnenaufgang schweigend zur Birke gehen, sie schütteln und aussprechen:

«Birkenbaum, ich schüttle dich, siebenundsiebzigerlei Gichten quälen mich, solang sollen sie in dir sein verbunden, bis meine Gichten sind verschwunden.»

Birke zieht Krankheiten der Menschen an, die Leiden werden auf den Baum übertragen.

Heilwirkung der Birkenblätter

Volksheilkunde

Zusammenfassend:

Birkenblätter helfen bei Nierenfunktionsschwäche, entgiften über die Nieren.

Die Fichte

Picea abies

(Rottanne)

Verwendeter Pflanzenteil: Fichtenspitzen oder Knospen (Picea turiones)

Fichtenknospen sammeln

- Junge Knospen, Spitzentriebe der unteren Zweige
- Nicht in oberen Abschnitten oder der Spitze «entknospen»
- Erlaubnis beim Besitzer einholen, junge Sprossen stehen unter Naturschutz
- April bis Mai ernten, rasch im Schatten trocknen

Heilwirkung der Fichtenknospen
Medizin

- Zweige, Sprossen enthalten: Vitamin C, Provitamin A, ätherische Öle (Terpene) im Harz
- Katarrhe der Atemwege: entzündungswidrig, schleimlösend und auswurffördernd (sekretolytisch), keimwidrig (antiseptisch)
- Inhalation mit ätherischem Öl bei Erkältungshusten mit Schleim
- Schweisstreibend (Bad mit Fichtennadeln)
- Tonisierend (belebender Reflex nach Inhalieren über das ZNS)
- Äusserlich bei Muskel- und Nervenschmerzen (Kiefernadelöl im Perskindol)

Heilwirkung der Fichtenknospen

Medizin

- **Innerlich als «Fichtenknospen-Honig»** einnehmen: 2 Handvoll frische Maitriebe in Glas flüssigem Waldhonig einrühren, gut verschlossen 14 Tage stehen lassen.
- Dieser Fichten-Waldhonig ist ideal zum **Hustentee süssen**
- oder **2 Esslöffel in 100ml warmer Milch** trinken bei Erkältungshusten

- **Äusserlich «Fichtenknospen-Franzbranntwein»**: 2 Handvoll Maitriebe in 1dl Franzbranntwein, 14 Tage stehen lassen, abfiltrieren

Heilwirkung der Fichtenknospen

Volksheilkunde

- **Infus** (Tee, Aufguss) mit Fichtennadeln (Droge) zur Erfrischung und Stärkung, bei Erkältungen mit Verschleimung
- **«Siebenkräutertee»:** Fichtenknospen, Schlüsselblumen, Pfefferminze, Zitronenmelissen, Huflattichblüten, Ringelblumenblüten, Prise Goldmelissenblüten
- Täglich 1 Messerspitze **frisches Fichtenharz** in Hustentee aufgelöst bei Bronchitis
- **Sirup**: 5 Handvoll Knospen mit 1 Liter Wasser aufkochen, danach erkalten lassen, abfiltrieren und mit 1 Kilo Rohrohrzucker auf Sirupdicke einkochen

Heilwirkung der Fichtenknospen

Volksheilkunde

- **Dampfinhalation bei Sinusitis (Stirnhöhlenkatarrh)**
- Luftbefeuchter, Saunakonzentrat mit **Fichtennadelöl**

Heilwirkung der Fichtenknospen
Volksheilkunde

Zusammenfassend:

Der «Lichterbaum» für unsere

Atemwege,

für Lunge und Nebenhöhlen.

Die Silberweide

Salix alba

Verwendeter Pflanzenteil: Weidenrinde (Salicis cortex)

Weidenrinde sammeln

- Im Frühjahr (Februar und März) Weidenrinde von ca. 2-3-jährigen, fingerdicken Zweigen ablösen
- Erst vor Gebrauch zerkleinern
- Rinden im Backofen bei 40 Grad trocknen
- Besonders viel Salicin (Vorstufe der Salicylsäure) hat die Silberweide

Heilwirkung der Weidenrinde
Medizin

- Im Körper entsteht Salicylsäure, das "Bio-Aspirin«
- schmerzstillend, entzündungswidrig, fiebersenkend
- Schmerzintensität bei Arthrose und Rückenweh nimmt ab
- Tropfen (alkoholischer Auszug), 3 mal täglich 20 Tropfen bei chronischen Rückenschmerzen

Heilwirkung der Weidenrinde
Volksheilkunde

- Salicylsäure allein ist nicht allein für die antirheumatische verantwortlich, es ist das Gemisch von den natürlichen Wirkstoffen der Weidenrinde!
- z.B. Gerbstoffe helfen bei Entzündungen zusätzlich
- Harnsäure-Ausscheidung erhöht
- Schweisstreibend
- Antibakterielle Wirkung

Heilwirkung der Weidenrinde
Volksheilkunde

Dioskurides (1. Jht.) griechischer Arzt im römischen Reich schrieb:

«Weidenrinde ist das beste Mittel bei Podagra»

dem akuten Gichtanfall im grossen Zehengrundgelenk

Heilwirkung der Weidenrinde
Volksheilkunde

Unsere Vorfahren kannten die Signaturenlehre:

«Man findet die richtige Heilpflanze für seine Erkrankung dort wo man sich diese eingefangen hat»

Rheuma und Malaria-Heilmittel Weidenrinde in sumpfigem, feuchtem Gelände

Heilwirkung der Weidenrinde
Volksheilkunde

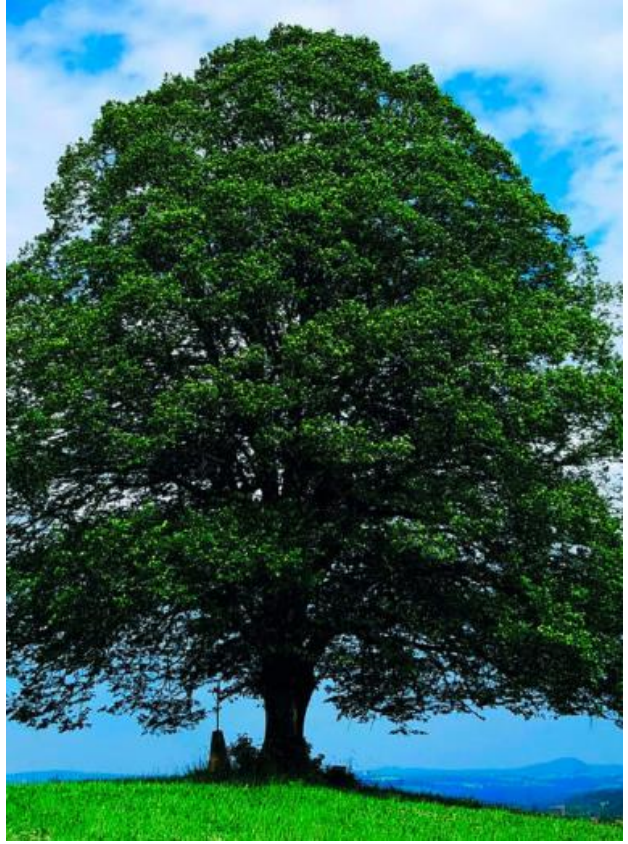
Weidenrindentee:

1 Teelöffel feingeschnittene Droge mit 1 Tasse Wasser kalt ansetzen

Einige Stunden ziehen lassen

Kurz aufkochen, absieben

2 Tassen täglich schluckweise



Vier berühmte Bäume in der Pflanzenheilkunde

Weissdorn, Faulbaum, Vogelbeere, Wachholder

draussen im Garten!

Literaturverzeichnis

- Wichtl Max: Teedrogen, 5. Auflage, WVG Stuttgart
- Vonarburg, Bruno: Natürlich gesund mit Heilpflanzen, 1988, AT-Verlag
- Sigrist, Alfred: Appenzeller Kräuterapotheke, 1997, Appenzeller Verlag
- Küchli, Christian: Auf den Eichen wachsen die besten Schinken, 2000, AT-Verlag

Diese PowerPoint-Präsentation kann auf der Homepage der Rheintal-Drogerie in Rebstein (SG) **rheintaldrogerie@drogovita.ch** für den persönlichen Gebrauch heruntergeladen werden. Die Bilder sind urheberrechtlich geschützt, dürfen nicht weiterverwendet werden.