



www.kraedu.net

Alte Heilkräuter neu entdeckt Die Weide

Mein Name ist Rosi, als Kräuterpädagogin und Kräuterbäuerin ist jetzt wieder Zeit um die neuen Vorsätze in die Tat umzusetzen. Deshalb möchte ich euch einen Baum vorstellen, der uns viel für unserer Gesundheit geben kann.

Die Weide

Sie gehört zur Familie der Salicaceae. Es gibt unzählige Arten, wie die Salweide (*Salix ceprea*), Silberweide (*Salix alba*) oder die Bruchweide (*Salix fragilis*). Sie gehören zu jenen Pflanzen, die sich untereinander schnell Kreuzen und zu Bastarden werden. Es ist gar nicht so einfach Weiden zu bestimmen, selbst für einen Botaniker. Was hat die Weide, das sie für uns so wertvoll macht? Nun das will ich euch erzählen.

Durch ihre gekrümmte, zottige und wild zu Berge stehende Gestalt, hat sie in der Dämmerung oder bei Nebel, so manchen Wanderer; wohl selbst die Haare zu Berge stehen lassen. Sie sehen so manches Mal gespenstisch aus und deshalb sah man in der Weide wohl auch einen Geister- oder Hexenbaum. Man munkelte, dass Hexen mit einem Besen aus Weide in den Nachthimmel reiten. Die Weide gehörte in alten Zeiten, neben dem Apfelbaum, der Erle und der Kirsche zu den Mondbäumen der großen Mutter Demeter (antike Göttin des Wachstums), welche früher hohes Ansehen genossen. Warum war gerade die Weide ein Sinnbild für den Kreislauf des Lebens, für das Entstehen und das

Absterben zugleich? Wer diesen Baum einmal genauer betrachtet, wird beobachten, dass selbst wenn ihm Äste abgeschnitten werden, diesen wieder neue Triebe wachsen. Das Holz hat wenig Widerstandskraft und ist bald von Fäulnis zerfressen. Und genau das dient der Weide als neuer Nährboden.

Die Weide liebt das Wasser; sie kann nicht nahe genug an ihrem geliebten Element stehen. Mit ihren Wurzeln scheint sie wie ein Rüssel das Wasser aus dem Bach zu saugen. Sie galt als heilender Baum, der die Fähigkeit besaß, Unheil und Krankheit auf sich zu nehmen. Besonders bei Fieber und Gicht suchten die Menschen Weidenbäume auf. Die Rinde und Blätter der Weide wurden bereits im klassischen Griechenland als Heilmittel verwendet. Die Ärzte verordneten die Zubereitungen bei Fieber, Magen- Darm- Erkrankungen, Blutungen, Augenkrankheiten und zur Dämpfung der „Lust auf Liebe.“ So berühmte Heiler wie Hippokrates, Plinius, Hildegard von Bingen und Paracelsus lobten die Heilkraft der Weide. Heute wird sie in der Naturheilkunde als fiebersenkendes, harn- und schweißtreibendes, schmerzstillendes, keimtötendes und adstringierendes Mittel eingesetzt. Die Wurzelrinde der Trauerweide (*Salix babylonica*) wird bei Leukämie angewendet. Sie unterstützt die Regeneration des Knochenmarks nach einer Chemotherapie. Heute wird die Weidenrinde als gutes fiebersenkendes Mittel bei fieberhaften Infektions- und Erkältungskrankheiten, bei Arthritis, Neuralgien und chronischen Kopfschmerzen verordnet. Ihren großen Ruhm erlangte die Wei-

denrinde als Rheuma- und Gichtmittel, durch die vermehrte Harnausschüttung. Es wird Harnsäure ausgeschwemmt. Die keimtötende und adstringierende Wirkung wird bei Magen- Darminfekten, wie Ruhr, Durchfall und Verschleimung des Verdauungsapparates verwendet. Aber auch für Waschungen von Wunden, Geschwüren und als Gurgelmittel bei Zahnfleischblutungen und entzündeten Mandeln. Bei Fußschweiß wird im Weidenrindensud gebadet. Der Hauptwirkstoff der Weide ist das Glykosid Salicin. Es oxidiert im Körper zu Salicylsäure, die vom Körper aufgenommen wird und die eigentlich wirksame Substanz ist. 1898 gelang die synthetische Herstellung der Salicylsäureverbindung. Diesen Stoff kennen wir heute als Aspirin. Er entsteht bei der Herstellung von Farben als Abfallprodukt. Die synthetischen Mittel wirken zwar schneller, haben aber zur Folge, dass sie sehr häufig zu Magenproblemen, Sodbrennen führen und unsere Leber sehr stark belasten. Die Nebenwirkungen sind bei natürlichen Mitteln meist schwächer bis gar nicht vorhanden. Bei Zubereitungen von Weidenrindendrogen sollte man wissen, dass es um die sechs Stunden dauert bis eine Schmerzlinderung oder Wirkung eintritt, denn das Salicin wird erst im Dünndarm ins Blut aufgenommen. Die Wirkung kann bis zu 48 Stunden anhalten. Also nichts wie raus zum Sammeln der Weidenrinde, denn jetzt lässt sie sich leichter von den Ästen lösen.

Kopfschmerztee: 1 Teil Weidenrinde, 2 Teile Melissenblätter, 1 Teil Schlüsselblume und 2 Teile Mutterkraut.