



Blüte: Juli – September

Pflanzenfamilie: Korbblütler

Standort:

Lichte Wälder, Waldränder, Heiden, Wiesen und Ödland; die Echte Goldrute bevorzugt eher magere und trockene Böden.

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Diterpene, Flavonoide, Gerbstoffe, Saponine

Eigenschaften:

entzündungshemmend, harntreibend, stoffwechselanregend, krampflösend, schleimlösend, abschwellend, zusammenziehend, pilzhemmend

Namensherkunft:

Der Gattungsname Solidago leitet sich vom lateinischen solidare ab und bedeutet „festmachen“, „heilen“ oder „gesund machen“.

Der Name weist auf die traditionelle Verwendung der Pflanze zur Heilung von Wunden hin. Ein alter Volksname der Goldrute ist deshalb auch „Heidnisch Wundkraut“.

Ökologische Bedeutung:

Die Goldrute ist eine wichtige Nahrungsquelle für zahlreiche Insekten. Besonders im Spätsommer und Herbst, wenn viele andere Pflanzen bereits verblüht sind, bieten ihre zahlreichen gelben Blüten reichlich Nektar und Pollen. Wildbienen, Schwebfliegen, Schmetterlinge und verschiedene Käfer profitieren von ihr. Die heimische Echte Goldrute ist inzwischen deutlich seltener geworden, während sich die Kanadische und die Riesengoldrute vielerorts stark ausgebreitet haben.

Verwechslung:

In Mitteleuropa kommen vor allem drei Goldrutenarten vor: die heimische Echte Goldrute (*Solidago virgaurea*), die Kanadische Goldrute (*Solidago canadensis*) und die Riesengoldrute (*Solidago gigantea*). Die beiden letztgenannten Arten stammen ursprünglich aus Nordamerika und sind als Neophyten heute weit verbreitet. Bei der Bestimmung sollte besonders auf die Blätter und die Wuchsform geachtet werden. Eine Verwechslung ist insbesondere mit dem giftigen Jakobskreuzkraut möglich. Hier ist eine sichere Pflanzenbestimmung wichtig.

Medizin und Volksmedizin:

Die Goldrute gilt traditionell als eines der wichtigsten Kräuter für die Nieren und Harnwege. Ihre harntreibenden Eigenschaften machen sie zu einem klassischen Bestandteil von Blasen- und Nierentees. In der Volksmedizin wird sie bei Blasen- und Nierensteinen, Beschwerden beim Wasserlassen sowie bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege eingesetzt. Auch zur Unterstützung der Ausscheidung und bei Wasseransammlungen im Gewebe wird sie traditionell verwendet.

Früher stand jedoch nicht die Nierenwirkung, sondern ihre Verwendung als Wundkraut im Vordergrund. Die Goldrute wurde bei klaffenden Wunden, eiternden Geschwüren und Entzündungen eingesetzt. Auch bei Zahnfleisch- und Halsentzündungen wurde mit einem starken Aufguss gegurgelt. Aufgrund ihrer Gerbstoffe eignet sie sich traditionell auch zur äußerlichen Hautpflege und bei unreiner Haut. Bei geschwollenen Schleimhäuten, beispielsweise bei allergischem Schnupfen, wird sie ebenfalls volksheilkundlich verwendet.

Bei Wasseransammlungen infolge einer eingeschränkten Herz- oder Nierentätigkeit sowie bei chronischen Nierenerkrankungen sollte eine Anwendung zuvor ärztlich abgeklärt werden. Während der Schwangerschaft, insbesondere in der Frühschwangerschaft, sollte Goldrute nicht ohne Rücksprache mit einer Fachperson angewendet werden.

Seelenebene:

Die Goldrute unterstützt dabei, den eigenen Weg zu gehen und sich von Einflüssen zu lösen, die nicht zu einem gehören. Sie hilft, Unpassendes abfließen zu lassen und wieder klarer zu spüren, was wirklich das Eigene ist. Ihre goldenen Blüten erinnern an das eigene innere Licht. Sie kann besonders in Zeiten von Enttäuschung, Trauer und Belastungen in zwischenmenschlichen Beziehungen eine symbolische Begleiterin sein. Die Goldrute fügt Getrenntes wieder zusammen und unterstützt dabei, die eigene Ganzheit und das persönliche Seelenlicht wiederzufinden.

Verwendung als Färberpflanze:

Die Goldrute ist eine schöne natürliche Färberpflanze. Je nach Pflanzenteil und Färbeverfahren lassen sich aus Blüten, Blättern und Stängeln verschiedene warme Gelbtöne gewinnen. Auch als Haarspülung wird sie traditionell verwendet: Ein Aufguss aus den blühenden Trieben kann blondem Haar Glanz verleihen und die natürliche Farbe intensivieren.

Verwendung in der Küche:

Die zarten Triebspitzen können sparsam in Salaten, Suppen und Gemüsegerichten verwendet werden. Die jungen Blüten eignen sich als essbare Dekoration und können auch für Sirup oder Gelee genutzt werden.

In der TCM:

In der traditionellen chinesischen Medizin wird die Nierenenergie als eine besonders kostbare Lebensenergie betrachtet. Das sogenannte Nieren-Qi wird als vorgeburtliche, von den Eltern mitgegebene Kraft verstanden, die im Laufe des Lebens durch Krankheit, Sorgen, Trauer und einen belastenden Lebensstil geschwächt werden kann. In diesem symbolischen Verständnis wird die Goldrute als Pflanze gesehen, die dabei unterstützt, die Nierenenergie zu bewahren und sorgsam mit den eigenen Kräften umzugehen.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Geerntet wird das blühende Kraut der Goldrute von Juli bis September. Die oberen Pflanzenteile werden geschnitten und locker gebündelt oder ausgebreitet an einem schattigen, luftigen Ort getrocknet. Für Tee werden meist die getrockneten Blüten und Blätter verwendet.



Hildegard v. Bingen:

Auch Hildegard von Bingen kannte die Goldrute und empfahl sie vor allem für Beschwerden im Mund- und Rachenraum. Sie beschreibt die Verwendung eines Aufgusses zum Waschen und Gurgeln bei Wunden und Entzündungen. Besonders kräftig sollte nach ihrer Überlieferung ein Präparat sein, bei dem das gepulverte Kraut mit Essig angesetzt und anschließend wieder getrocknet wurde.

Mystik:

Die Echte Goldrute galt früher als Wünschelrute und sollte dabei helfen, verborgene Schätze aufzuspüren. Der Überlieferung nach konnten sich Zwerge und Gnome ihrer besonderen Kraft nicht entziehen. Auch Martin Luther soll die Goldrute geschätzt und bei seinen zahlreichen Beschwerden verwendet haben.

Die aus Nordamerika stammende Kanadische Goldrute wird in schamanischen Traditionen mit der Rückholung verlorener Seelenanteile in Verbindung gebracht. Nach dieser Vorstellung können schwere Erfahrungen dazu führen, dass sich Teile der Seele zurückziehen. Die Goldrute soll helfen, Getrenntes wieder zusammenzuführen und die eigene Ganzheit zurückzugewinnen.

Blüte:

Juni – Oktober

Pflanzenfamilie: Balsaminengewächse

Standort:

Halbschattige, feuchte Standorte, besonders an Flussumfern, Bächen, Gräben und feuchten Waldrändern. Das Drüsige Springkraut benötigt dauerhaft feuchten Boden.

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, Glykoside, Gerbstoffe (Tannine)

Eigenschaften:

harntreibend, bakterienhemmend, abführend, juckreizlindernd

Volksnamen:

Bauernorchidee, Indisches Springkraut, Balsamkraut



Namensherkunft:

Der botanische Gattungsname *Impatiens* bedeutet „ungeduldig“ und bezieht sich auf die auffälligen Samenkapseln. Schon bei leichter Berührung springen diese explosionsartig auf und schleudern ihre Samen mehrere Meter weit. Der deutsche Name Springkraut beschreibt genau diesen besonderen Schleudermechanismus.

Verwechslung:

Das Drüsige Springkraut kann mit anderen Springkrautarten verwechselt werden. Es lässt sich jedoch aufgrund seiner Größe von bis zu 2,5 Metern, der großen rosa bis purpurfarbenen Blüten und der rötlich gefärbten Stängel meist gut erkennen. Bei der Bestimmung sollte auf die charakteristischen Drüsen an Blattstielen und Stängeln geachtet werden.

Bei uns vorkommende

Springkrautarten:

In Mitteleuropa begegnen uns neben dem Drüsigen Springkraut auch das Große Springkraut (*Impatiens noli-tangere*) und das Kleine Springkraut (*Impatiens parviflora*). Sie unterscheiden sich deutlich in Größe, Blütenfarbe und Standortansprüchen.

Medizin und Volksmedizin:

In der europäischen Volksmedizin spielte das Drüsige Springkraut nur eine geringe Rolle. In größeren Mengen wurde es traditionell als Brechmittel eingesetzt, während kleinere Mengen als harntreibender Tee Verwendung fanden.

In seiner ursprünglichen Heimat im Himalaya wurde das Springkraut traditionell bei Hautbeschwerden eingesetzt. Der frische Pflanzensaft wurde äußerlich bei gereizter, juckender Haut und Insektenstichen aufgetragen und soll beruhigend und juckreizlindernd wirken.

Das frische Kraut gilt als leicht giftig und sollte nicht roh verzehrt werden. Besonders die Blätter sind nur gekocht und in kleinen Mengen für die Küche geeignet. Für die innerliche Anwendung gibt es heute keine gesicherten therapeutischen Empfehlungen.

Ökologische Bedeutung:

Das Drüsige Springkraut stammt ursprünglich aus dem Himalaya und wurde im 19. Jahrhundert als Zierpflanze nach Europa gebracht. Heute hat es sich besonders entlang von Fließgewässern stark ausgebreitet und gilt als invasiver Neophyt. Ein genereller Rückgang der Artenvielfalt durch das Springkraut konnte jedoch bisher nicht eindeutig bestätigt werden. Da es dauerhaft feuchte Böden benötigt, verschwindet es an trockeneren Standorten häufig wieder von selbst. Für Bienen und andere Bestäuber ist das Drüsige Springkraut eine sehr ergiebige Nektarpflanze. Es blüht bis in den Herbst hinein, wenn viele andere Pflanzen bereits verblüht sind, und stellt dadurch eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen, Hummeln und andere Insekten dar.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Vor allem die frischen Blüten und reifen Samen werden gesammelt. Die Blüten sollten vorsichtig gepflückt und möglichst frisch verarbeitet werden. Die Samen können aus den reifen Samenkapseln gesammelt und anschließend getrocknet werden.



Seelenebene:

Die Impatiens-Essenz soll dabei unterstützen, aus der inneren Hast herauszufinden und anzunehmen, dass alles seinen eigenen Rhythmus hat. Sie erinnert daran, nicht ständig nach der nächsten Beschäftigung zu suchen, sondern auch Ruhe und scheinbare Langsamkeit auszuhalten. Die Pflanze kann symbolisch helfen, die eigene Spannung wahrzunehmen, bevor sie sich plötzlich entlädt – und den richtigen Moment zum Handeln bewusst abzuwarten.



Bachblüten:

Dr. Edward Bach ordnete dem Drüsigen Springkraut die Bachblüte Impatiens zu. Sie gehört zu den klassischen 38 Bachblüten und wird traditionell bei Ungeduld und innerer Hast eingesetzt. Auch in den sogenannten Rescue-Tropfen ist Impatiens enthalten.

Verwendung in der Küche:

Die hübschen Blüten sind essbar und eignen sich wunderbar zur Dekoration von Speisen. Aus ihnen lassen sich außerdem Sirup und Gelee herstellen. Auch die Samen sind essbar. Sie können roh, getrocknet oder gekocht verwendet werden und besitzen einen angenehm nussigen Geschmack. Aufgrund ihres hohen Eiweißgehalts eignen sie sich als besondere Wildpflanzen-Zutat für Pesto, Bratlinge, Brot, Müsli oder Salate.



Hagebutte/Heckenrose

Rosa canina

Blüte: Juni – Juli

Pflanzenfamilie: Rosengewächs

Standort: sonniger, luftiger Standort
lockerer, durchlässiger Boden

Inhaltsstoffe:

Vitamin C, Vitamin A und E,
Flavonoide, Gerbstoffe, Pektine,
Carotinoide, Fruchtsäuren und Vanillin
in den Samen

Eigenschaften:

entzündungshemmend, antioxidativ,
immunstärkend, wundheilend, hautpflegend,
leicht harntreibend, zusammenziehend

Volksnamen:

Hagedorn, Wilde Rose, Heckenrose,
Hagrose

Mystik und Brauchtum:

Die Rose wurde seit jeher als Königin der Blumen verehrt und mit Liebe, Schönheit und Weiblichkeit verbunden. In der germanischen Überlieferung wurde sie der Liebesgöttin Freya zugeordnet und durfte der Sage nach nur an ihrem heiligen Tag, dem Freitag, gepflückt werden.

Die Rose symbolisierte den ewigen Kreislauf des Lebens und begleitete wichtige Übergänge wie Geburt, Hochzeit, Erwachsenwerden und Tod. In alten Überlieferungen standen Weiß, Rot und Schwarz für unterschiedliche Aspekte der großen Göttin.

Auch in der christlichen Symbolik erhielt die Rose eine besondere Bedeutung. Sie wurde zum Symbol der Jungfrau Maria und damit für Reinheit und Keuschheit. Gleichzeitig blieb sie im Volksglauben ein Sinnbild für Liebe, Erotik und weibliche Sexualität.



Namensherkunft:

Der Name Hagebutte bezeichnet die Frucht verschiedener Wildrosen. „Hag“ bedeutet so viel wie Hecke oder Einfriedung und verweist auf den typischen Standort der Rose. Die Rose selbst gilt als eine der ältesten und symbolträchtigsten Pflanzen der Menschheitsgeschichte.

Verwechslung:

Die Hagebutte ist die Sammelfrucht verschiedener Wildrosenarten. Die Früchte können sich je nach Art in Form, Größe und Farbe unterscheiden. Bei der Verwendung sollten nur sicher bestimmte Wildrosen gesammelt werden.

Ökologische Bedeutung:

Heckenrosen sind wertvolle Gehölze für naturnahe Hecken und Landschaften. Ihre Blüten bieten zahlreichen Insekten Nahrung, während die Hagebutten im Herbst und Winter eine wichtige Futterquelle für Vögel und andere Tiere darstellen. Die dichten, dornigen Zweige bieten zudem Schutz und Nistmöglichkeiten für Vögel.

Medizin und Volksmedizin:

Die Hagebutte ist vor allem wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts bekannt. Sie enthält zudem Vitamin A und E sowie weitere antioxidativ wirkende Pflanzenstoffe und kann dadurch die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen. In der Volksmedizin wird sie traditionell bei Erkältungen und zur allgemeinen Kräftigung eingesetzt.

Auch bei entzündlichen Prozessen und Gelenksbeschwerden wird die Hagebutte traditionell verwendet. Besonders das Hagebuttenpulver wird bei Gelenksbeschwerden und Arthrose geschätzt.

Die Blüten der Heckenrose wirken in der Volksmedizin zusammenziehend, entzündungshemmend und wundheilend. Ein Tee aus getrockneten Blüten wurde traditionell bei Durchfall und zur Unterstützung der Haut eingesetzt. Für ein Hautöl können frische oder getrocknete Blüten in Öl ausgezogen werden.

Auch die jungen Blätter wurden früher als mildes Teekraut verwendet. Gemeinsam mit Brombeer- und Himbeerblättern ergeben sie eine wohlschmeckende Grundlage für eigene Kräuterteemischungen.

Seelenebene:

Die Heckenrose steht für Lebenskraft, Liebe und die Fähigkeit, trotz schwieriger Zeiten wieder aufzublühen. Ihre Blütenessenz wird traditionell Menschen zugeordnet, die sich innerlich leer, kraftlos oder ohne Lebensfreude fühlen und kaum noch Antrieb verspüren. Die Rose erinnert daran, dass auch nach Zeiten der Erschöpfung neues Leben entstehen kann. Ihre Dornen stehen dabei für gesunde Grenzen und Selbstschutz, während die Blüte für Liebe, Schönheit und Hingabe steht.

Als Räucherpflanze wird die Heckenrose traditionell zur Förderung von Harmonie, Liebe und Selbstliebe verwendet. Sie eignet sich besonders, um Räucher-mischungen abzurunden, und wird symbolisch mit dem Wurzelchakra verbunden.



Verwendung in der Küche:

Die Hagebutten können zu Mus, Marmelade, Gelee, Sirup oder Fruchtpulver verarbeitet werden. Für die Verarbeitung müssen die harten Kerne und die feinen Härchen im Inneren entfernt werden, da diese die Schleimhäute reizen können. Die frischen oder getrockneten Früchte können außerdem für Tees, Oxymel oder Gebäck verwendet werden. Die Blütenblätter eignen sich zur Dekoration, für Süßspeisen und zur Herstellung von Blütenzucker oder Sirup.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Die Blütenblätter werden am besten im Frühjahr oder Frühsommer bei trockenem Wetter gesammelt und rasch sowie möglichst dunkel getrocknet.

Für Hagebutten werden voll ausgereifte, leuchtend rote Früchte von September bis November gesammelt. Sie können frisch verarbeitet oder für die spätere Verwendung getrocknet werden. Getrocknete Früchte können zu Pulver vermahlen und über Speisen gestreut werden.



Eberesche

Sorbus aucuparia



Blüte: Mai - Juni

Pflanzenfamilie: Rosengewächs

Standort: Waldränder, Heiden und Kahlschläge; anspruchslose Pflanze

Inhaltsstoffe:

Vitamin C, Provitamin A, Eisen, Flavonoide, Gerbstoffe und Parasorbinsäure

Eigenschaften:

appetitanregend, harntreibend, blutreinigend, lymphflussfördernd, schleimlösend, stärkend

Volksnamen:

Hexenholz, Drosselbeere, Vogelbeere, Aberesche, Judenkirsche

Namensherkunft:

Der Name Eberesche geht vermutlich auf „Aberesche“ zurück und bedeutet so viel wie „falsche Esche“, da die gefiederten Blätter an die der Esche erinnern. Aus „Aber“ im Sinne von „falsch“ entwickelte sich später auch der Aberglaube rund um den Baum. Der Name Vogelbeere weist darauf hin, dass ihre leuchtend roten Früchte von zahlreichen Vögeln gerne gefressen werden.

Ökologische Bedeutung:

Die Eberesche ist ein wertvoller Baum für die heimische Tierwelt. Ihre Blüten bieten im Frühjahr zahlreichen Insekten Nahrung, während die roten Früchte ab August eine wichtige Nahrungsquelle für viele Vogelarten darstellen. Besonders Drosseln und andere fruchtfressende Vögel nutzen die Beeren im Herbst und Winter. Dadurch trägt die Eberesche wesentlich zur Artenvielfalt in Wäldern und Hecken bei.

Volksglauben und Brauchtum:

Die Eberesche gilt seit Jahrhunderten als Schutz- und Zauberbaum. Ihre Zweige wurden als Schutz vor bösen Einflüssen, Hexerei und Unheil verwendet und brachten ihr den Namen „Hexenholz“ ein.

Bei den Kelten galt die Eberesche als Baum des Lebens und des Wiedererwachens der Natur. Einer alten Überlieferung zufolge entstand die erste Frau aus der Vogelbeere und der erste Mann aus der Erle. Die roten Beeren wurden dabei mit Lebensblut, Fruchtbarkeit und Lebenskraft verbunden. Die Zweige der Eberesche wurden als sogenannte Lebensruten verwendet. Mit ihnen sollte die Lebenskraft und Fruchtbarkeit der Bäume auf Mensch und Tier übertragen werden. Die Kelten pflanzten Ebereschen an heilige Orte, und Druiden sollen das Holz für Zauberstäbe verwendet haben. Auch eine Verbindung zum Donnergott Thor wird überliefert. Deshalb spielte die Eberesche im Wetterzauber eine Rolle. Unter Ebereschen sollen zudem Gerichtsversammlungen abgehalten worden sein.

Volksmedizin:

Die Vogelbeere wurde traditionell als appetitanregendes, harntreibendes und blutreinigendes Mittel verwendet. Auch bei Rheuma, Gicht und Nierenbeschwerden fand sie Anwendung. Die Blüten wurden in der Volksmedizin bei Husten und Bronchitis eingesetzt.

Getrocknete Früchte wurden traditionell als Tee bei Heiserkeit verwendet. Durch ihren Gehalt an Vitamin C, Provitamin A und Eisen gelten die Früchte außerdem als stärkende Begleiter in der Erkältungszeit.

Hartnäckig hält sich die Vorstellung, die Vogelbeere sei giftig. Tatsächlich sind die Früchte und auch andere Pflanzenteile nicht grundsätzlich giftig. Rohe Früchte enthalten jedoch Parasorbinsäure, die für den bitteren Geschmack verantwortlich ist und bei größeren Mengen zu Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall führen kann. Durch Erhitzen, Trocknen oder Einfrieren wird die Parasorbinsäure weitgehend abgebaut, wodurch die Früchte bekömmlicher werden.

Seelenebene:

Verwendung in der Küche:

Die rohen Früchte sind sehr bitter und sollten nicht in größeren Mengen gegessen werden. Verarbeitet eignen sie sich jedoch hervorragend für Gelees, Marmeladen, Chutneys, Säfte oder als Bestandteil von Wildfruchtmischungen. Durch Erhitzen oder Einfrieren verlieren die Beeren einen Teil ihrer Bitterkeit und entwickeln ein fruchtig-herbes Aroma.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Die Früchte werden ab August bis in den Herbst hinein gesammelt, sobald sie leuchtend rot und voll ausgereift sind. Für Tee können die Früchte getrocknet und anschließend lichtgeschützt aufbewahrt werden. Die Blüten werden während der Blütezeit gesammelt und schonend getrocknet. Auch die jungen Zweige können für Räucherungen verwendet werden.

Die Eberesche steht für Lebensfreude, Lebenskraft und den freien Fluss des Lebens. Sie erinnert daran, dass nach Zeiten des Stillstands wieder Bewegung entstehen darf und stärkt symbolisch das innere Feuer. Wenn sich Altes festgesetzt hat – etwa alte Verletzungen, Ungerechtigkeiten oder festgehaltene Gefühle – kann die Eberesche dabei unterstützen, diese Bindungen zu lösen. In der Räuchertradition wird ihr eine reinigende und befreiende Kraft zugeschrieben. Sie hilft, die eigene Macht und innere Magie wieder wahrzunehmen und dem Leben mit mehr Kraft und Vertrauen zu begegnen.





Blüte: Februar – März
Früchte: August/September
Pflanzenfamilie: Hartriegelgewächse
Standort: Sonnige, warme und geschützte Standorte; anspruchslos gegenüber dem Boden
Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Anthocyane, Vitamin C, B und E, Mineralstoffe
Eigenschaften: entzündungshemmend, antioxidativ, vitaminspendend, zusammenziehend, blutstillend und stärkend
Volksnamen: Dirndlbeere, Herlitze, Gelber Hartriegel, Ruhrkirsche

Ökologische Bedeutung:

Die Kornelkirsche gehört zu den frühesten blühenden Gehölzen des Jahres. Ihre nektar- und pollenreichen gelben Blüten sind deshalb bereits im Februar und März eine besonders wichtige Nahrungsquelle für Honig- und Wildbienen sowie andere frühe Insekten. Ihre Früchte werden von zahlreichen Vögeln und Säugetieren gefressen. Damit bietet die Kornelkirsche sowohl im zeitigen Frühjahr als auch im Spätsommer und Herbst Nahrung für die Tierwelt und ist eine wertvolle Pflanze für naturnahe Hecken.



Namensherkunft:

Der Name Kornelkirsche geht auf die lateinische Bezeichnung Cornus zurück. Mit der Kirsche ist sie botanisch nicht verwandt – ihre roten Früchte erinnern jedoch in Form und Geschmack an Kirschen. In Österreich und Teilen Bayerns ist sie vor allem als „Dirndl“ oder „Dirndlbeere“ bekannt.

Herkunft:

Die Kornelkirsche stammt ursprünglich aus Südosteuropa und Vorderasien. Vermutlich brachten die Römer den wärmeliebenden Strauch über die Alpen. Heute ist sie in vielen Teilen Europas eingebürgert und wird auch gerne als robuste Garten- und Heckenpflanze kultiviert.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Die Blüten können bereits im Februar und März gesammelt werden. Die jungen Blätter werden im Frühjahr geerntet. Die Früchte reifen je nach Standort ab August und werden gesammelt, sobald sie dunkelrot sind und vom Strauch fallen. Für die Vorratshaltung können Kornelkirschen getrocknet, eingekocht oder zu Mus verarbeitet werden. Ein kurzer Frost kann die Früchte geschmacklich milder machen.

Medizin und Volksmedizin:

Die Früchte der Kornelkirsche sind reich an Vitamin C, Anthocyanen und weiteren antioxidativ wirkenden Pflanzenstoffen. In der traditionellen Volksmedizin wurden sie vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden und Durchfällen eingesetzt. Daher stammt auch der Volksname „Ruhrkirsche“.

Getrocknete Früchte wurden zu Pulver verarbeitet oder als Mus und eingemachte Früchte verwendet.

Die gerbstoffreichen Blätter wurden traditionell zur Unterstützung der Wundheilung und zum Stillen kleinerer Blutungen verwendet. Auch bei Gicht fanden Blätter und andere Pflanzenteile volksmedizinische Anwendung.

Neuere Untersuchungen beschäftigen sich unter anderem mit den antioxidativen, entzündungshemmenden, antibakteriellen und möglicherweise blutzucker- und cholesterinregulierenden Eigenschaften der Früchte.

Bei Hildegard von Bingen findet sich die Kornelkirsche unter dem Namen „Erlitzbaum“. Sie empfahl ein Bad aus Blättern, Holz und Rinde bei Gicht. Die Früchte lobte sie zur Stärkung und Reinigung des Magens. In der heutigen Hildegard-Medizin werden daraus weitere Anwendungen bei Magen- und Darmerkrankungen abgeleitet.

Seelenebene:

Sie steht für Kraft, Ausdauer und innere Stabilität. Mit ihrem außergewöhnlich harten Holz symbolisiert sie die Fähigkeit, auch unter schwierigen Bedingungen standzuhalten und den eigenen Weg weiterzugehen.

Verwendung in der Küche:

Die Früchte sind erst richtig reif, wenn sie dunkelrot gefärbt sind und leicht vom Strauch fallen. Am einfachsten legt man ein Tuch oder Netz unter den Strauch und sammelt die abgefallenen Früchte auf. Reife Kornelkirschen schmecken angenehm fruchtig-säuerlich und eignen sich hervorragend für Marmelade, Gelee, Sirup, Saft, Kuchen, Likör oder Mus. Auch unreife, bereits rote Früchte können wie Oliven in Salzlake eingelegt und anschließend in Öl weiterverarbeitet werden. Die jungen Blätter und Blüten können für Kräutertees verwendet werden. Besonders schmackhaft sind sie in Mischungen mit Brombeer-, Himbeer- oder Erdbeerblättern.



Geschichte und Mythos:

Schon in der Antike war die Kornelkirsche bekannt und wurde unter anderem von Homer erwähnt. Besonders geschätzt wurde ihr außergewöhnlich hartes und zähes Holz. Es ist so dicht, dass es im Wasser untergeht, und wurde deshalb für Werkzeuge, Speere, Lanzen und andere besonders belastbare Gegenstände verwendet. Der Überlieferung nach sollen die berühmten langen Lanzen der Soldaten Alexanders des Großen aus Kornelkirschenholz gefertigt worden sein. Auch Odysseus wird in alten Erzählungen mit Waffen aus diesem besonders festen Holz in Verbindung gebracht.

In den Balkanländern und Vorderasien spielte die Kornelkirsche auch im Volksglauben eine wichtige Rolle. Das harte, ausdauernde Holz wurde für Fruchtbarkeits- und Schutzzauber sowie bei Bräuchen rund um Schwangerschaft und Geburt verwendet.



Blüte: März – April

Früchte: Oktober – November

Pflanzenfamilie: Rosengewächse

Standort:

Sonnige Waldränder, Hecken, Feldwege, Böschungen und trockene Wiesen. Bevorzugt sonnige, eher trockene und kalkhaltige Böden.

Inhaltsstoffe:

Flavonoide, Fruchtsäuren, Gerbstoffe, Pektine, Rutin, Vitamin C

Eigenschaften:

entzündungshemmend, kräftigend, verdauungsanregend, zusammenziehend, antioxidativ

Volksnamen:

Schwarzdorn, Schlehdorn, Sauerpflaume, Schlingenstrauch

Namensherkunft:

Der Name Schwarzdorn bezieht sich auf die dunkle Rinde und die zahlreichen spitzen Dornen des Strauches. Der Name Schlehe steht vermutlich mit dem herben, zusammenziehenden Geschmack der Früchte in Verbindung.

Ökologische Bedeutung:

Die Schlehe ist eine wertvolle heimische Heckenpflanze. Ihr dichtes, dorniges Gestrüpp bietet Vögeln und kleinen Säugetieren wie Igel oder Haselmäusen Schutz und Rückzugsmöglichkeiten. Die frühe Blüte im März und April stellt eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen, Hummeln und andere Insekten dar. Im Herbst dienen die Früchte zahlreichen Vögeln und anderen Tieren als Nahrung. Damit bietet die Schlehe über viele Monate hinweg Lebensraum und Nahrung.

Mystik:

Die Schlehe gehört zu den ältesten Begleitpflanzen des Menschen. Schlehenkerne wurden bereits in steinzeitlichen Siedlungen gefunden. Auch bei Ötzi wurden Schlehen nachgewiesen.

Die Schlehe gilt als eine der ursprünglichen Wildformen, aus denen sich durch Züchtung unsere heutigen Pflaumen, Zwetschgen und Mirabellen entwickelt haben.

Als dornige Heckenpflanze steht die Schlehe seit jeher für Schutz und Abgrenzung. Ihr dichtes, undurchdringliches Gestrüpp bildet eine natürliche Grenze und bietet gleichzeitig Schutz und Geborgenheit.



Medizin und Volksmedizin:

Die Schlehe wird seit Jahrhunderten in der Volksmedizin als kräftigendes und zusammenziehendes Mittel geschätzt. Die Früchte enthalten Vitamin C und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe und wurden traditionell zur Unterstützung der Abwehrkräfte, bei Erkältungen und Fieber sowie zur allgemeinen Kräftigung eingesetzt. Auch bei leichten Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit und Verstopfung fand die Schlehe Verwendung. Die Gerbstoffe wirken zusammenziehend; ein Tee aus den Blüten wurde traditionell bei Magenbeschwerden und krampfartigen Schmerzen getrunken. Schlehenblüten wurden außerdem bei Erkältungen und Fieber eingesetzt. Pfarrer Kneipp empfahl den Blütentee traditionell als mildes Abführmittel.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Die Blüten werden im März und April bei trockenem Wetter gesammelt und schonend getrocknet. Die reifen Früchte können ab Oktober bis November gesammelt werden. Besonders schmackhaft sind sie nach den ersten Frösten oder nach einigen Tagen im Gefrierfach. Für die Verarbeitung werden die Früchte gewaschen und je nach Rezept entsteht.

Die Kerne sollten nicht zerbissen oder mitverarbeitet werden, wenn sie später wieder in der Speise verbleiben.

Seelenebene:

Die Schlehe steht für Schutz, Widerstandskraft und klare Grenzen. Ihre Dornen erinnern daran, dass es Zeiten gibt, in denen wir uns abgrenzen und unsere eigenen Räume schützen dürfen. Gleichzeitig trägt sie eine besondere Botschaft des Wandels in sich: Aus den zunächst herben, zusammenziehenden Früchten entsteht nach dem Frost etwas Mildes und Kostbares. Sie erinnert uns daran, dass auch schwierige Erfahrungen sich verändern können, wenn ihre Zeit gekommen ist.

Die Schlehe lädt dazu ein, die eigene Kraft zu bewahren, Grenzen zu setzen und darauf zu vertrauen, dass nach einer Zeit der Härte wieder Süße entstehen darf.

Verwendung in der Küche:

Die Schlehenfrüchte sind vor dem Frost extrem herb und sauer. Traditionell werden sie deshalb erst nach den ersten Frostnächten gesammelt. Durch den Frost wird ein Teil der Gerbstoffe abgebaut und die Früchte werden milder. Wer nicht auf den Frost warten möchte, kann die Schlehen einige Tage einfrieren.

Aus den Früchten lassen sich Mus, Gelee, Marmelade, Sirup, Saft und Likör herstellen. Auch getrocknet können sie verwendet werden. Die weißen Blüten eignen sich im Frühjahr für Tee, Sirup und zur Verfeinerung von Süßspeisen.



Namensherkunft:

Der Name Weißdorn bezieht sich auf die auffälligen weißen Blüten des Strauches und seine kräftigen Dornen. Der botanische Gattungsname Crataegus stammt vom griechischen Wort kratos und bedeutet „Kraft“ oder „Stärke“. Damit wird auf das besonders harte und widerstandsfähige Holz des Weißdorns hingewiesen. Der Name „Hagedorn“ verweist – ähnlich wie bei der Hagebutte – auf seinen typischen Standort in Hecken und Einfriedungen. „Hag“ bedeutet so viel wie Hecke oder umfriedeter Bereich.

Ökologische Bedeutung:

Heimat und Nahrung für 160 Insektenarten, 56 Schmetterlingsarten, 32 Vogelarten (die Samen des Weißdornes sind erst entwicklungsfähig, wenn sie den Darm von Vögeln passiert haben.)



Blüte: Mai - Juni (nach den Blättern)

Früchte: September - November

Pflanzenfamilie: Rosengewächse

Standort:

jeder Boden, gerne sonnig

Inhaltsstoffe:

Flavonoide, Amine, Procynidine, Kalium, Kalzium, Phosphor, ätherisches Öl, Glykosid, Bitterstoffe.

Eigenschaften:

herzstärkend, blutdrucksenkend, nervenstärkend, kreislaufstärkend, durchblutungsfördernd

Volksnamen:

Hagedorn, Mehlbeerbaum, Heckendorn, Christdorn

Mystik:

Aus der keltischen Mythologie hat der Weißdorn einen engen Bezug zum Zauberer Merlin. Einer Sage nach verliebte er sich im hohen Alter in die Fee Vivianne. Er offenbarte seine Zauberkräfte wonach sie ihn mit den erworbenen Kräften in eine Weißdornhecke verbannte und in den ewigen Schlaf fallen ließ. Früher legten die Menschen kleine Kindern Weißdornblätter unter das Kissen, damit sie durchschlafen. Der Weißdorn hat auch einen engen Bezug zur Muttergöttin, zu ihrem Fest am 1. Mai (Beltane) kleidet er sich in ein weißes Brautkleid, um sich im Mai mit ihrem Geliebten zu vereinigen und die Fruchtbarkeit des Landes zu sichern.

Medizin und Volksmedizin:

Im Mittelalter bzw. in der frühen Volksmedizin fand der Weißdorn kaum medizinische Verwendung. Erst um 1850 entdeckte der irische Arzt Thomas Green die Herzwirkung des Weißdornes anhand einer Tinktur aus den Früchten. Normalerweise wurden die Wirkungsweisen der Pflanzen in der Volksmedizin schon sehr früh erkannt. Weshalb dies beim Weißdorn unerkannt blieb, ist ein Rätsel. Es wird vermutet, dass die steigende Zahl von Herzproblemen erst im Zuge der Industrialisierung auftauchte. Heute ist der Weißdorn das erste Mittel bei Herzproblemen aller Art, er steigert die Durchblutung der Herzkranzgefäße, die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels, die Leistungsfähigkeit des Herzens, senkt den Blutdruck und schützt das nervöse Herz vor Stress.

Über den Weißdorn:

Man unterscheidet den eingriffeligen und zweigriffeligen Weißdorn, dementsprechend tragen die Früchte 1 bzw. 2-3 Kerne in sich. Seit jeher und in vielen Völkern galt der Weißdorn als heilig und ihm wurde große Schutz- und Zauberkraft nachgesagt. So glaubte man bis ins 18. Jhd. hinein, dass man die Krankheit bzw. den Krankheitsdämon abstreifen konnte, wenn man durch den Weißdornbusch kroch.

Seelenebene:

Auch auf der Seelenebene steht der Weißdorn in Verbindung mit unserem Herzen. Dort wo Verletzungen und Enttäuschungen unser Herz verletzt und verschlossen haben, löst er diese auf und hilft uns zu verzeihen, damit unser Herz heilen kann. Man fühlt sich durch die Kraft des Weißdornes getröstet und getragen. Eine Räucherung mit Weißdorn vertreibt negative Energien im Innen wie im Außen. Er berührt uns in unseren Emotionen, die sich nicht so gut anfühlen und verhilft diesen sich aufzulösen.

Verwendung in der Küche:

Die jungen Blätter und Blüten des Weißdorns können im Frühjahr in kleinen Mengen für Wildkräutersalate oder als Tee verwendet werden. Die roten Früchte reifen im Spätsommer und Herbst und schmecken mehlig-säuerlich. Sie eignen sich vor allem für Mus, Gelee, Marmelade, Sirup oder Fruchtaufstriche. Wegen ihres großen Kerns ist die Verarbeitung etwas aufwendiger. Traditionell wurden die Früchte auch getrocknet und anschließend zu Pulver vermahlen oder als Bestandteil von Wildfruchtmischungen verwendet. In Notzeiten dienten sie sogar als „Brotfrucht“: Getrocknete Weißdornfrüchte wurden gemahlen und dem Mehl beigemischt.

