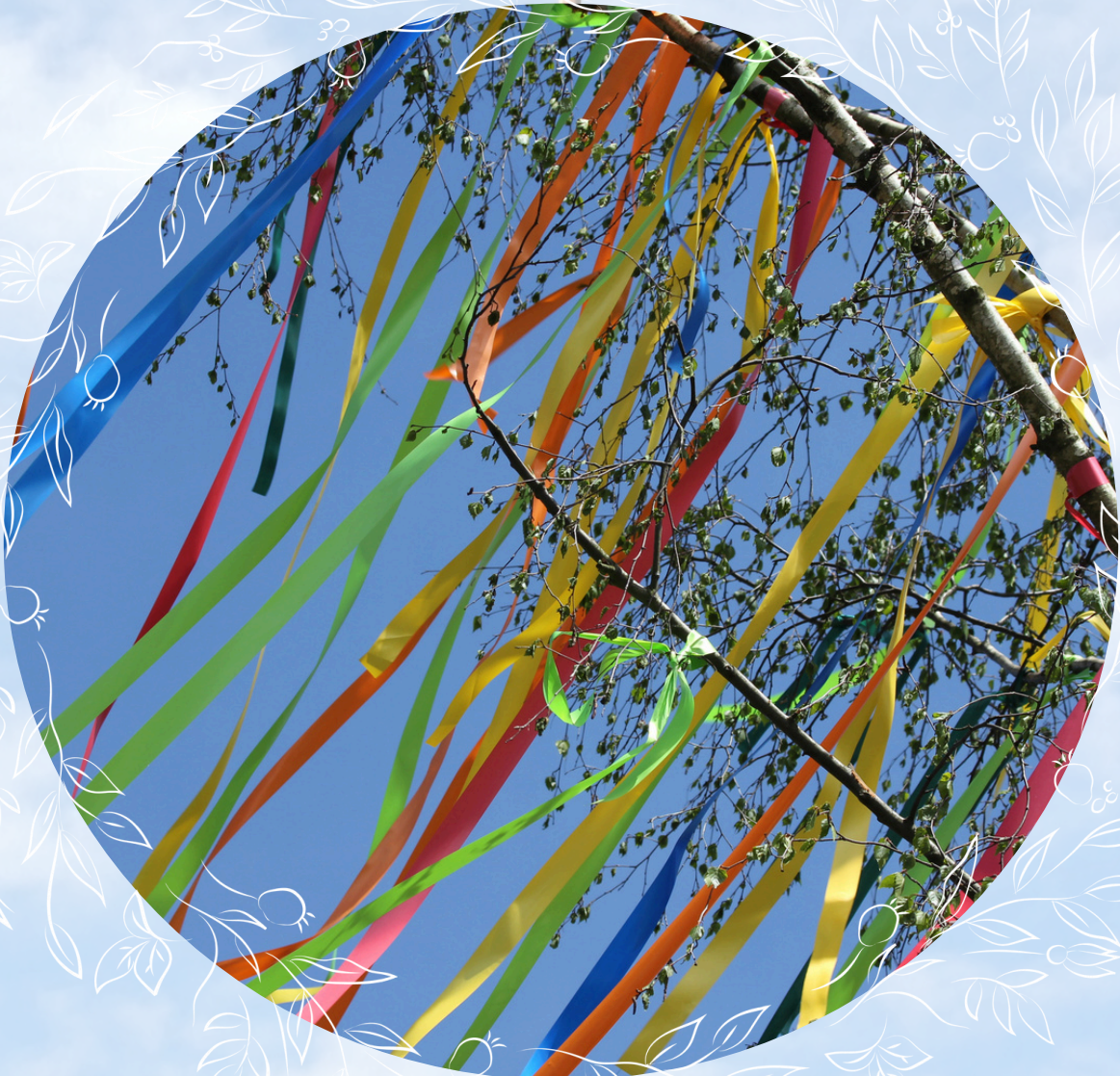




# Baumzeit -

Der Jahreskreis der Bäume

Mai 2026



## Im Wonnemonat Mai...



Die Natur sprießt, die Bäume werden grün, die Vögel haben Paarungszeit, die Insekten tummeln von Blüte zu Blüte. Ein altes Sprichwort lautet, alles neu macht der Mai! Und so ist es auch, es geht ums Sprießen und Wachsen, um die Fruchtbarkeit in der Natur und bei uns Menschen.

Die Bäume und Pflanzen strotzen vor Lebendigkeit und Frische - jetzt wachsen sie so schnell wie in keinem anderen Monat. Viele Bäume und Sträucher blühen - die Blüten wollen bestäubt werden. Auch viele Tiere haben ihre fruchtbare Zeit im Wonnemonat Mai - man höre nur die Balzgesänge der Vögel beim Waldspaziergang. Die Hauptsammelzeit für uns Kräuterkundige hat begonnen aber dennoch soll Zeit sein, die Natur mit allen Sinnen zu genießen.

In einer grünen Wiese liegen, den Vögel lauschen, sich die Sinne vom Blütenmeer benebeln lassen - die eigene Lebenskraft mit allen Sinnen spüren und sich von der Natur anstecken lassen. Denn nun verlagert sich das Leben wieder nach draußen - in der Natur und in uns.

## Brauche und alte Feste

Im Mai reiht sich ein Brauch an den nächsten. Walpurgisnacht, Tanz in den Mai, Maibaumaufstellen, Christi Himmelfahrt, Pfingsten und Fronleichnam. Vieles davon hat Wurzeln in vorchristlicher Zeit. Alte Vegetationsrituale, die das Wiedererwachen der Natur feiern – und die Verbindung von weiblicher und männlicher Kraft.

Zu Pfingsten wurden früher die Tiere auf die Weide gebracht. Junge Männer wuchsen in ihre Aufgabe als Hirten hinein. Dazu gab es auch Wettkämpfe, wie das Pfingstschmalzen. Mancherorts zog der „Pfingstlummel“, in Moos und Laub gehüllt, durchs Dorf. Oder der „Pfingstkini“, ein grüner König, begleitet von Kindern zog durch den Ort. Auch die Maibraut war unterwegs – eine Mädchengöttin, die mit ihren Freundinnen singend durch den Ort zog und Blumen vor die Türen legte. Man nannte es den Brautpfad.

Ursprünglich feierte im Mai zu Beltane die Frühlingsgöttin mit dem „grünen Mann“ - dem Vegetationsgott- die „himmlische Hochzeit“. Die Schöpferkraft der Erde und die Fruchtbarkeit des Himmels begegneten sich. In dieser Zeit kamen Frauen und Männer zusammen und vereinigten sich draußen auf den Feldern. Es ging um Nähe, um Lust, um das Leben selbst. Möge daraus Fruchtbarkeit entstehen – für Mensch und Erde. Für diese Nacht waren feste Bindungen aufgehoben, es war die Freinacht. So verbanden sich nicht nur Mann und Frau, sondern auch Himmel und Erde. Kinder, die aus dieser Zeit hervorgingen, galten als Kinder der Gottheiten.

Von all dem ist nicht viel übrig geblieben, allein noch zu Fronleichnam die Prozession - bei der um Fruchtbarkeit auf den Feldern gebeten wird.

# Beltane, Maienzeit und was es mit dem "Maibaum aufstellen" wirklich auf sich hat



Zu Beltane ranken sich viele alte Bilder und Deutungen. Der Maibaum trägt darin eine besondere Symbolik. Man sagt, seine Wurzel liege in heidnischem Brauchtum – als Sinnbild für die lebendige Verbindung von männlicher und weiblicher Kraft - er stellt die Vereinigung von Mann und Frau dar.

Der aufgerichtete Stamm wurde als Ausdruck des Männlichen gesehen, kraftvoll und aufstrebend, während der Kranz, der ihn umschließt, die weibliche Seite verkörperte – empfangend, hütend, nährend. Erst im Zusammenspiel entsteht Fruchtbarkeit, ein lebendiges Miteinander, das neues Leben hervorbringt. So wurde der Baum auch als Lebensbaum verstanden, als eine Art Weltenachse, die Himmel, Erde und die Anderswelt miteinander verbindet.

Im Tanz um den Maibaum verweben sich die Bänder – fast wie von selbst. Ein spielerisches Annähern, ein Begegnen, das manchmal ganz leise beginnt. In diesem Verknüpfen zeigt sich mehr als nur Bewegung: Es erzählt von Verbindung, von Beziehung, von dem feinen Netz, das alles Leben miteinander durchzieht. Vielleicht liegt darin auch der Ursprung des „Anbandelns“ – dieses vorsichtige, neugierige Sich-aufeinander-Einlassen, das wie von selbst entsteht, wenn Wege sich kreuzen.

## Der Maibaum

Von den jungen Burschen des Dorfes  
wird der Maibaum im Wald geschlagen.  
Seine Rinde erhält geschnitzte Kerben.  
Auf den Schultern wird er heimgetragen.

Der große Maibaum begrüßt den Mai,  
geschmückt mit seinem Fichtenkranz.  
Er ziert lang den Platz in der Dorfmitte.  
In den Mai hineingefeiert wird mit Tanz.

Früher tanzten wild auf dem Blocksberg  
sämtliche Hexen in der Walpurgisnacht.  
Man wollte die bösen Geister vertreiben.  
Heute tanzt man hinein in die Mainacht.

Der Maibaum ist ein sichtbares Zeichen  
für unsere neu erwachte blühende Natur.  
Er verkörpert mit seinen bunten Bändern  
für mich auch des Lebens oft bunte Spur.

Da Birken als erste grüne Blätter tragen,  
sah man früher Bänder auf ihnen wehen.  
Zur heutigen Zeit werden sich die Tänzer  
meistens um eine stattliche Fichte drehen.

Die Walpurgisnacht ist vorübergegangen  
und der 1. Mai zieht ein mit Sonnenschein.  
Die Erde könnte einen Mairegen vertragen.  
Noch schaut der Maihimmel sonnig drein.

Sieglinde Seiler

# Buche

## Wesen und Maienenergie

Die Rotbuche gilt seit jeher als Baum von Wissen und Erkenntnis. Aus ihrem Holz fertigte man Orakelstäbe, in die Runen geritzt wurden, um Antworten zu finden. Daher stammt auch unser Wort „Buch“ – die Buche ist eng mit Schrift, Sprache und Erinnerung verbunden.

Im Mai entfaltet sie ihr helles, frisches Blattgrün und schafft einen ruhigen, klaren Raum. Ihre Energie unterstützt dabei, Gedanken zu ordnen, Zusammenhänge zu erkennen und innere Klarheit zu gewinnen.

Im Volksglauben stand sie für Schutz und Ausgleich, verbunden mit einer ordnenden, gerechten Kraft. Ihr lateinischer Name *Fagus* bedeutet „essbar“ und verweist auf ihre Bucheckern und jungen Blätter.

Wenn du unter einer Buche verweilst, schenkt sie eine Qualität von Sammlung, Klarheit und geistiger Ausrichtung.



## Symbolik und Überlieferung

Die Rotbuche ist in unseren Wäldern der häufigste Laubbaum. Kein anderer Baum, hat so ein dichtes Blätterdach - bis zu 600.000 Blätter tanzen in den Zweigen. Über diese verdunsten an heißen Sommertagen bis zu 200 l Wasser. Ein idealer Ort an heißen Sommertagen, um zu verweilen. Eine Buche produziert täglich den Sauerstoffbedarf für bis zu 3 Personen.

Früher wurde Buchenasche mit Wasser übergossen und über Nacht stehen gelassen. Danach wurde die Lauge abgefiltert und zur Reinigung von Wäsche, Geschirr und Fußböden verwendet. Dabei wurde nicht nur Schmutz entfernt, sondern das Holz auch bakterienfrei gehalten.

Das Holz der Buche wird als Brennholz geschätzt, als Bauholz eignet es sich jedoch weniger. Die Rinde wurde früher zum Gerben von Leder genutzt. Fein gemahlen wurde es auch zum Strecken von Brotmehl verwendet, wie auch die Blätter.

## Impulsfragen zur Buche:

Wo in mir wünsche ich mir die ruhige Klarheit der Buche, um Dinge ohne vorschnelles Urteil zu erkennen?

Was hilft mir, wie unter dem schützenden Blätterdach der Buche, in die Stille zu gehen und meine Gedanken zu ordnen?

Wo darf ich – wie die Buche – mehr Weite und Toleranz entwickeln, um andere in ihrem Sein stehen zu lassen?

## In der Küche



Die nussigen Bucheckern können im Herbst gesammelt, geschält und leicht angeröstet gegessen werden (in kleinen Mengen – wegen der leicht giftigen Fagine nur geröstet!). Sie bereichern Müslis, Salate und Gebäck. Vor allem in Mastjahren der Bäume, kommen sie in großer Menge vor – in anderen Jahren wieder überhaupt nicht. Im Frühjahr sind Buchenkeimlinge eine besondere Spezialität und können roh als Salat gegessen werden, sie schmecken hervorragend. Aber auch die jungen Blätter der Buche sind im Frühjahr sehr zart und ein wahrer Genuss in Salaten, Smoothies, Pestos oder getrocknet als Baummehl. Ihre Sammelzeit ist jedoch sehr kurz, sobald die Blattstiele nicht mehr mit den Fingern zerdrückbar sind, sind sie nicht mehr zart genug.



## Volksmedizin

In der Volksheilkunde wurde die Buche vor allem äußerlich genutzt, die Rinde manchmal auch innerlich als Tee zur Fiebersenkung. Ein Absud aus junger Rinde oder Blättern, aber auch Buchenasche wurde zur Wundheilung, bei Hautunreinheiten, Ekzemen, Schuppenflechte und zur Entgiftung eingesetzt. Buchenholzteer („Pix Fagi“) diente als altes Heilmittel bei Husten, Hautkrankheiten und rheumatischen Beschwerden. Heute wird es von Jägern als Lockmittel verwendet, es gilt mittlerweile als krebserregend. Homöopathisch wird Kreosotum (Aufbereitung des Teeröls) bei schweren Kehlkopf- und Lungenentzündungen verwendet.



## Bachblüten:

Die Buche ist die Bachblüte Nr. 3 – Beech. Sie steht für Toleranz, Nachsicht und Mitgefühl. Wer sich leicht über andere erhebt, wer schnell kritisiert oder verurteilt, findet mit Beech den Weg zurück zur Herzensoffenheit. Sie lehrt uns, hinter die Oberfläche zu schauen – und das Göttliche in allem zu erkennen.

## Gemmomazerat - Leitthema ist Struktur und Klärung

- Gelenkschmerzen
- Gicht & Rheuma
- Leber u. Nierenanregung

# Fichte

## Wesen & Maienenergie

Die Fichte (*Picea abies*) trägt eine stille, mütterliche Kraft in sich. Sie ist die Hüterin des Waldes – schützend, umhüllend und klar. Unter ihren Zweigen entsteht ein Raum, in dem man zur Ruhe kommen kann, gehalten und getragen ist.

Im Mai zeigt sich ihre Energie besonders in den frischen, hellgrünen Wipfeln. Diese jungen Triebe tragen eine lebendige, aufstrebende Kraft – zart und zugleich durchsetzungsstark. Hier verbindet sich Weichheit mit Entschlossenheit: neues Leben, das sich seinen Weg bahnt.

Die Fichte vereint Gegensätze. Ihre Nadeln stehen für Klarheit und Abgrenzung, ihr Wesen schenkt Geborgenheit. Sie lädt ein, offen zu sein und zugleich die eigenen Grenzen zu wahren.

In ihrer Maienenergie schwingt ein leiser Neubeginn mit – ein inneres Aufrichten, ein freieres Atmen. Ihre Kraft ist still und beständig. Eine, die stärkt, ohne zu drängen.



## Symbolik und Überlieferung

Die Fichte galt jeher als Mutter- und Lebensbaum und so suchte man oftmals bei ihr Rat oder versuchte Krankheiten bei ihr „abzustreifen“. So gab es verschiedene Rituale für Gichtkranke Menschen, um die Gicht an der Fichte abzustreifen oder sie ihr zu übertragen. „Guten Tag Frau Fichte, hier bring ich dir die Gichte“.

Gegen Hühneraugen sollte sie helfen, wenn man sich rückwärts auf sie zubewegte, dort einen Zweig anknickte, so dass dieser noch am Baum hängen blieb und dann wieder gerade von der Fichte weggeht.

Ihr wurden aber auch Schutzwirkungen zugesprochen und so galten lange Zeit Plätze unter der Fichte als Tanzplätze der Hexen. Kelten opferten Fichtenzapfen ihren Quellgottheiten.

Später wurde sie zum Weihnachtsbaum und wurde in die Wohnzimmer hereingeholt, zu Beginn des Brauches vor allem zur Verehrung der Waldgeister und Waldgottheiten.

## Impulsfragen zur Fichte:

- Wo in meinem Leben wünsche ich mir mehr Halt – und wie kann ich ihn mir selbst geben?
- Welche meiner Grenzen möchten klarer spürbar und geschützt werden?
- Was in mir ist bereit, sanft und zugleich kraftvoll neu zu wachsen?

## **Blütezeit**

Nur alle vier bis sieben Jahre von April bis Juni, blüht die Fichte. Dazu muss sie ein Alter von 10 bis 40 Jahren erreichen. Oftmals zeigt sich bei der Fichte eine „Angstblüte“, ausgelöst durch Nährstoffmangel. Die Fichte ist einhäusig, das heißt es sind weibliche und männliche Samen am gleichen Baum.



## **Sammelzeit:**

Fichtenwipfel im April/Mai

Fichtenzweige ganzjährig

Harz wenn es fest ist (Baum nicht schädigen!)

## **Standort:**

Monokulturen, auch in Mischwäldern und Gärten, braucht ausreichend Wasser und Sonne. Natürlicher Standort liegt bei etwa 900 m bis 2000 m und sie verträgt Temperaturen von bis zu 60 Grad MINUS.

**WICHTIG**  
Fichtenwipfel dürfen nur von den eigenen Bäumen oder nur mit Genehmigung des Waldbesitzers/Försters gesammelt werden! Wildsammlung ohne Erlaubnis ist VERBOTEN! Auf keinen Fall soll in Monokulturen gesammelt werden, da die Bäume häufig mit Wachstumsmitteln behandelt und gespritzt werden!

## **Verwechslung:**

Tanne und andere Nadelbäume,  
**Eibe (giftig!!!)**



Blüten der Fichte

a: Zweig mit Blüte

b: weibliche Blütenzäpfchen

c: männliche, noch geschlossene Blüten

d: voll entwickelte männliche Blüten.

(Bilder: G. Aas)

Quelle: <http://www.buendnerwald.ch/>

## **Volksheilkunde:**

Verwendet werden in der Volksheilkunde vorrangig die jungen Triebe, um Husten und festsitzenden Schleim aus der Lunge zu lösen, Entzündungen des Halses und eitrige Atemwegserkrankungen zu behandeln. Hierfür wird selten der Tee, sondern eher Fichtennadelsirup oder Fichtentinktur verwendet. Auch ein Vollbad mit Fichtennadeln oder eine Inhalation kann Linderung verschaffen. Vorsicht jedoch bei Asthma und Krampfhusten, hier können die Krämpfe verstärkt werden.

Ein Vollbad kann ebenso unterstützend wirken bei rheumatischen Erkrankungen, Hautproblemen, Krampfadern, Nervenstärkung, Neuralgie (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen. Nach dem Vollbad sollte man unbedingt 1 Stunde ruhen! Bei rheumatischen Beschwerden wird auch Fichtengeist oder Fichtenspiritus zur Einreibung verwendet. Aus Fichtenharz wird eine „Pechsalbe“ gerührt, diese wird als Zugsalbe (Splitter), bei Wunden oder Erkältungen verwendet.

Fichtenzweige sollten in der Wohnung stehen, da sie die Luft reinigen. Die Nadeln der Fichte können bis zu 6 Jahre alt, die der Tanne sogar bis zu 12 Jahre alt werden. Dies ist bei der innerlichen Verwendung zu bedenken, vor allem, da die Fichte stark auf Luftverschmutzung reagiert und man somit die Schadstoffe in sich aufnimmt.

## **Räuchern:**

Fichten- und Tannenhharz wurde bereits vor langer Zeit verwendet, bevor all die anderen Räucherwerke ihren Weg zu uns fanden. Die Fichte gilt als Mutter- und Lebensbaum und ist Symbol der weiblichen Kraft. Diese gibt sie durch die Räucherung frei und lässt seelische Wunden heilen, schafft eine lichtvolle, helle und liebevolle Atmosphäre, beruhigt und klärt den Geist, reinigt unsere Aura, lässt uns tief durchatmen und macht den Brust- und Herzraum frei, schützt vor unheilvollen Kräften.

## **Wipferlsirup mit Honig:**

Die jungen Fichtenspitzen ganz fein schneiden und ein Glas locker befüllen. Mit Honig aufgießen und die Fichtenspitzen gut unterrühren. Den Honig ca. 4-6 Wochen stehen lassen und das Glas immer wieder wenden. Die Nadeln sollten nicht obenauf schwimmen. Die Fichtennadeln abseihen und dunkel lagern.

Bei Erkältungsbeschwerden oder Husten löffelweise einnehmen. Alternativ als Brotaufstrich schmecken lassen.

## **Winter Badesalz:**

### **Zutaten:**

100 g frische Fichtennadeln

200 g grobes Salz

### **Zubereitung:**

Nadeln sehr klein schneiden und mit dem Salz mörsern. Die Mischung in einen Waschlappen geben, zubinden und in das Badewasser legen.

## **Fichtenwipferl-Kuchen:**

150 g Honig oder Zucker, 50 g Fichtenspitzen fein geschnitten, 180 g weiche Butter, 2 Eier, 300 g Mehl, 1 Pkg. Backpulver, 5 EL Sahne, 50 g Milch, Marmelade, Schokoladekuvertüre, Fichtenwipferl zum verzieren.

Butter mit fein geschnittenen Wipferl vermischen und mit Honig, Eier und Schmand schaumig rühren. Mehl und Backpulver untermengen, Sahne und Milch hinzugießen und nochmals rühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Auf ein Backblech streichen und bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen. Kuchenplatte halbieren und eine Hälfte mit Marmelade bestreichen, die zweite Hälfte darauflegen und in Stücke schneiden. Mit geschmolzener Kuvertüre bestreichen und mit Fichtenwipferl verzieren.

## **Fichtenwipferl-Butter:**

1 Handvoll klein geschnittene Fichtenwipferl, etwas Abrieb einer Zitrone, Salz, Pfeffer, 200 g Butter

Butter mit fein geschnittenen Wipferl vermischen und mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.



## **Fichtenwipferl in Schokolade:**

FrISCHE Wipferl in zerlassene Schokolade tauchen, auf Backpapier legen, trocknen lassen und genießen.



## **Fichtenwipferl-Limo:**

1 Handvoll klein geschnittene Fichtenwipferl, 0,5 l Apfelsaft, 1/2 Zitrone

Fichtenwipferl mit der klein geschnittenen Zitrone und Apfelsaft mixen, 3-4 Std. ziehen lassen. Abseihen und mit Wasser aufgießen und kühl genießen.

## **Baumblatt-Salat**

### Zutaten:

- 2 Handvoll junge Baumblätter (z.Bsp. Buche, Linde, Ahorn, Weißdorn)
- 1 kl. Handvoll klein geschnittener Fichtenwipferl, 1 kleiner Kopfsalat, Wildkräuter
- 3 EL gehackte Haselnüsse oder Bucheckern
- 1 EL Brennesselsamen
- 4-5 EL milder Essig, 5 EL Olivenöl, 2 EL Holunderblütensirup, 1 TL Senf. Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Blätter, Kräuter und Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Haselnüsse und Bucheckern klein hacken und ohne Fett anrösten. Aus Essig, Öl, Sirup und Senf ein Dressing rühren, über den Salat geben, abschmecken.

## **Waldfrühlings - Quiche nach Irmi Kaiser**

### Zutaten:

- 250 g Dinkelmehl, 1 Ei, 80 ml Wasser, Waldsalz, 120 g Butter
- 200 g von allem Essbaren aus dem Frühlingswald, 200 g Joghurt -  
alles gut zusammenmischen.
- 200 g Bergkäse, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung:

Mürbteig herstellen, gut kneten und in einer Auflaufform auslegen und mit dem Wald-Belag füllen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

## **Bucheckern - Giersch - Pesto**

### Zutaten:

- 40 g Bucheckern, geröstet, 2 Handvoll Giersch, ½ Zehe Knoblauch, 65 g Parmesan, gerieben, 150 ml Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft, ¼ TL Salz, etwas Pfeffer

### Zubereitung:

Geschälte Bucheckern in der Pfanne ohne Öl ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze und ständigem Schwenken rösten. Wenn sie abgekühlt sind im Zerkleinerer kurz hacken. Dann grob geschnittenen Giersch und Knoblauch und alle weiteren Zutaten dazugeben und zu einer nicht zu feinen, halbflüssigen Paste mixen. Falls nötig, mehr Öl zugeben und nach Geschmack nachwürzen.

## **Blattmehle**

Junge Blätter der Linde, Ulme, Birke, Buche u.va. sammeln und trocknen. In luftdichten Gläsern aufbewahren und bei Bedarf kleine Mengen pulverisieren. Diese in die täglichen Speisen untermischen, für eine gute Versorgung von Mineralien und Vitaminen.