

## Weide

Salweide – *Salix caprea*

Silberweide – *Salix alba*

Trauerweide – *Salix alba tristis*

Bruch/Knackweide – *Salix fragilis*

Korbweide – *Salix viminalis* (am heilkräftigsten)

Blüte: März – April

Pflanzenfamilie: Weidengewächs

Standort: feuchter Boden, Sonne

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, Myricedin, Schleimstoffe, Pektin, Sterole, Anthocyane, Gallussäure, Salicin

Eigenschaften: entzündungshemmend, wassertreibend, antibakteriell, fiebersenkend, keimtötend, zusammenziehend, blutstillend, schmerzlindernd, nervenstärkend



### Namensherkunft:

Der botanische Namen *Salix* leitet sich von „sal“ für nahe und „lis“ für Wasser ab. Weide lässt sich mit dem lateinischen „viere“ für binden, flechten in Verbindung setzen. Dies zeigt die Namensgebung aufgrund der biegsamen Zweige, die schon früher zum Flechten von Körben und Alltagsgegenständen verwendet wurden.

### Ökologische Bedeutung:

Die Weide steht bevorzugt in Auen und an fließenden Gewässern, auf alle Fälle mag sie es feucht. Es gibt ca. 500 verschiedene Weidenarten, in unseren Gegenden kennt man an die 30 heimische Arten. Jedoch ist die Weide sehr vermehrungsfreudig und kreuzt sich gerne, so dass auch für Experten eine eindeutige Bestimmung schwierig ist.

Die Weidenarten blühen bereits sehr zeitig im Jahr, oftmals wenn noch Schnee liegt, und so stehen sie den Bienen, Hummeln und Fliegen als erste Nahrung zur Verfügung. Daher steht die Weide, wenn sie **blüht auch unter Naturschutz**, da die Bienen sehr auf ihren Blütenstaub angewiesen sind.

Die Weide ist zweihäusig, das heißt es gibt Weidenmänner und Weidenfrauen. Es sind die Männchen, die den honiggelben Blütenstaub tragen. Die weiblichen Fruchtblüten entwickeln sich erst später und lassen es mit ihren weißen Flockenschirmen auch im späteren Frühling nochmal schneien.

Die Weide hat einen unermüdlichen Lebenswillen, selbst wenn der Sturm sie fällt, wurzelt sie von der Krone wieder in den Boden und lässt neues Leben entstehen.

### Praktische Nutzung:

Die Weide ist sehr biegsam, sie gehört zu den Weichholzarten. So wurde sie von den Korbflechterinnen und Besenbindern von jeher genutzt. Früher wurden ganze Betten und andere Möbelstücke aus Weide gefertigt.

### Medizin und Volksmedizin:

Weiden helfen mit Krankheiten umzugehen, die durch Kälte und Nässe entstehen (Fieber, Erkältung, Kopfschmerzen, etc.). Der Hauptbestandteil, der hier unterstützt ist, das Salicin, das im Körper durch Oxidation zu Salicylsäure wird. Im Jahr 1898 gelang die synthetische Herstellung dieses Stoffs – Aspirin. Dieses wirkt zwar sehr rasch, beschert aber oftmals Magenprobleme und Sodbrennen. Die Weidenrinde enthält eine ausgewogene Mischung verschiedener Inhaltsstoffe, die weniger Nebenwirkungen hervorrufen. **Wer gegen Salicylate allergisch ist, muss auch auf Weidenrinde verzichten!**



### Seelenebene:

Wem die innere Ruhe fehlt, wer unausgeglichen ist und gestaute Wut in sich trägt, dem hilft die Weide. Sie kühlt und erfrischt. Sie kann aber auch melancholisch stimmen und oft nur schwer zu formulierende Sehnsüchte auslösen. Sie lässt einen in die Ferne schweifen. Verhärteten, in sich zurückgezogenen und verbitterten Menschen ist die Weide oft eine große Hilfe. Sie löst und erweicht. Sie erneuert. (Renato Strassmann)

### Bachblüten:

Die Blüte der Weide heißt Willow und ist die 38. Bachblüte. Sie ist die Blüte des Schicksals. Mit ihr lernt man das eigene Schicksal anzunehmen, ohne darüber zu jammern und zu klagen, wird aber auch angeregt, der Meister des eigenen Schicksals zu werden.

### Geschichte, Mythos und Volksglauben:

Die Weide gehört gemeinsam mit dem Apfelbaum, der Erle und dem Kirschbaum zu den Mondbäumen, die in früheren Zeiten als Bäume der großen Mutter hohes Ansehen genossen und nach der Christianisierung zu Geister- und Hexenbäumen gemacht wurden. Daher hat die Weide bis heute im Volksglauben keinen guten Ruf. Angeblich hat sich Judas in ihr erhängt, demzufolge sie nun einen Makel trägt. Mit Weidenzweigen machen Hexen den Hagel und überhaupt leben angeblich Hexen und Dämonen in ihrem hohlen Stamm. Andererseits ist die Weide Teil des Palmbuschens und somit Lebensrute.

Die Kelten feierten zur Weidenblüte das Fest der Wiedergeburt der Natur (Ostara), um die Fruchtbarkeit der Erde zu erhalten, wurden Weidenzweige in die Felder gesteckt. Sie sahen in der Weide auch die drei Lebensalter der Frau vereint, die junge in den Zweigen, die Mutter in der immerwährenden Fruchtbarkeit und die alte, im morschen Holz wieder selbst verjüngt.

### Weidenrinde:

Verwendet wird die Rinde der 2–3-jährigen Ruten (fingerdick), diese wird geschält und die Rinde in 3–5 cm große Stücke geschnitten. Diese wird getrocknet und in einem dunklen Gefäß aufbewahrt. Gesammelt wird die Rinde im zeitigen Frühjahr, bevor die Blätter austreiben, am besten im Februar – März.

### Weidenrindentee:

Bei chronischen Schmerzen wird der Tee über einen längeren Zeitraum eingenommen. Am besten 2x täglich eine Tasse zur selben Uhrzeit. Hierzu wird die Rinde in einem Mörser fein zerrieben. Pro Tasse werden 2 TL Rinde kalt angesetzt und 8 Stunden stehen gelassen. Anschließend zum Kochen bringen und max. 5 Minuten ziehen lassen.

Bei Erkältungen, vor allem zu Beginn, empfiehlt sich Weidenrindentee ergänzt durch schweißtreibende Holunder- oder Lindenblüten.

**Da die Gerbstoffe zu Reizungen der Magenschleimhaut führen können, daher bitte Tee immer vorsichtig dosieren und nicht nüchtern einnehmen!**

### Weidenrindentinktur:

2 Handvoll frisch geschnittene Rinde in ein Glas geben und mit Alkohol übergießen. Ansatz mind. 4 Wochen stehen lassen, täglich bewegen. Abfiltrieren und in dunkle Flaschen füllen. Bei Fieber, Kopf- oder Zahnschmerzen 3 x täglich 10 – 15 Tropfen einnehmen.



„Weide – alte Weidenfrau,  
stehst dort am Wasser – weißt genau  
wie Leben im Fließen sich heilet.

Wie Schmerzen kommen,  
die Botschaft bringen,  
vom Verhaftet sein in alten Dingen.  
Lös dich aus Starre, beweg dich im Tanz,  
winde die Früchte der Erfahrung zum Kranz  
und schreite als Sieger ins Neue.

Weidenmelodie tönt an dein Ohr,  
singt von der Botschaft der Mutter,  
holt uraltes Wissen, Vertrauen hervor,  
die Erde geht längst noch nicht unter.

Du weißt bei jedem Atemzug, was es heißt,  
wenn die Göttin selber den Weg dir weist.“