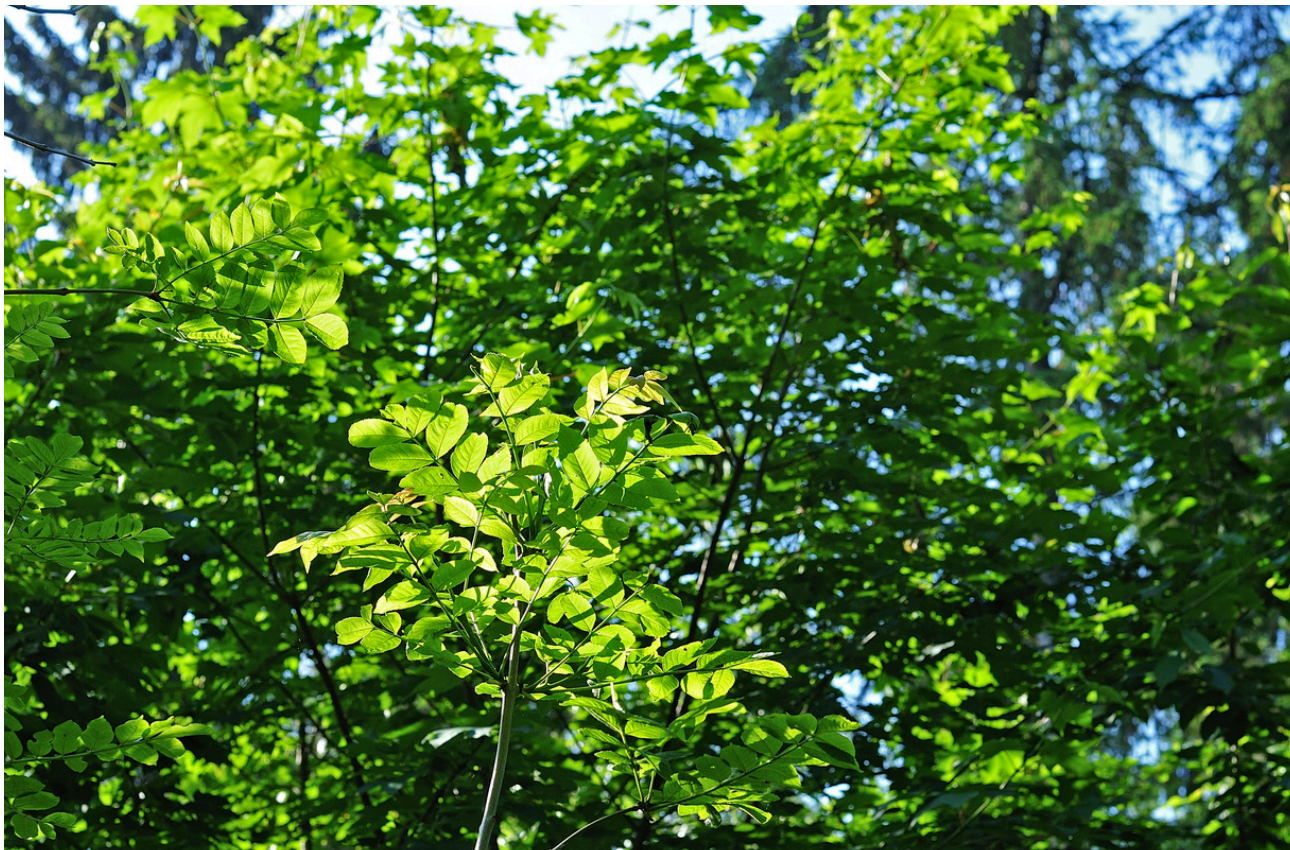




Baumzeit -

Der Jahreskreis der Bäume

Juli 2026



Rindenmedizin - Die Haut des Baumes

Die Rinde ist die schützende Außenhaut eines Baumes. Sie umhüllt den Stamm und die Äste, schützt vor Witterung, Austrocknung, Krankheitserregern, Pilzen, Insekten und mechanischen Verletzungen. Gleichzeitig reguliert sie den Wasserhaushalt und dient manchen Baumarten als Speicher für Nährstoffe und wertvolle Inhaltsstoffe. Wie unsere Haut erzählt auch die Rinde die Lebensgeschichte eines Baumes – sie trägt Narben, verändert sich mit dem Alter und ist Ausdruck seiner Anpassung an die Umwelt.

Für den Menschen zählt die Rinde seit Jahrtausenden zu den wichtigsten pflanzlichen Heilmitteln. Bereits in der Steinzeit wurden Rinden als Nahrung, Medizin und Rohstoff genutzt. Besonders die Innenrinde (Bast) ist essbar und wurde in Notzeiten zu Mehl verarbeitet oder frisch gegessen.

Sie enthält Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Ballaststoffe und kann beispielsweise von allen Obstbäumen wie Apfel, Birne und Co. aber auch von Laubbäumen wie Linde, Ulme oder Birke bis zu den Nadelbäumen wie Kiefer, Fichte und Lärche genutzt werden.

Heute spielt sie als Lebensmittel nur noch eine untergeordnete Rolle, erlebt aber in der Wildkräuterküche wieder zunehmendes Interesse.

In der Pflanzenheilkunde wird vor allem die Rinde junger Zweige oder Äste verwendet. Sie enthält je nach Baumart unterschiedliche Wirkstoffe wie Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Salicylate oder ätherische Öle.

Rindenmedizin - Die Haut des Baumes

Daraus ergeben sich vielfältige Anwendungen:

- Weidenrinde – natürliches Schmerz- und Fiebermittel (Salicylate)
- Eichenrinde – stark adstringierend bei Entzündungen von Haut und Schleimhäuten
- Faulbaumrinde – nach längerer Lagerung (mind. 1 Jahr) als pflanzliches Abführmittel
- Lindenrinde – stresslindernd, bei Entzündungen der Augen, Migräne, bei Erkältung und Grippesymptomen
- Kiefern- und Fichtenrinde – reich an antioxidativen Polyphenolen, traditionell bei Erkältungen und zur Stärkung genutzt
- Buchenrinde - als Mehlersatz, Husten, Erkältung, Hautproblemen
- Eschenrinde - wundheilend, entzündungshemmend, schmerzstillend, blutstillend, bei Parasitenbefall

Die beste Sammelzeit ist das Frühjahr während des Saftanstiegs. Dann lässt sich die Rinde besonders leicht vom Holz lösen. Geerntet wird ausschließlich von abgeschnittenen Zweigen oder bereits gefällten Bäumen. Das ringförmige Entfernen der Rinde am lebenden Stamm (Ringeln) unterbricht den Nährstofftransport und führt zum Absterben des Baumes. Deshalb sollte Rinde stets achtsam und nachhaltig gesammelt werden.

Rindenmedizin - Die Haut des Baumes

Nicht jede Baumrinde ist essbar oder als Heilmittel geeignet. Einige Arten enthalten giftige Inhaltsstoffe und dürfen keinesfalls verwendet werden:

- Eibe (hochgiftig)
- Goldregen (hochgiftig)
- Robinie (giftig)
- Seidelbast (stark giftig)
- Pfaffenhütchen (giftig)

Die Rindenmedizin erinnert daran, dass Bäume weit mehr sind als Holzlieferanten. Ihre Rinde schützt den Baum ein Leben lang – und schenkt zugleich dem Menschen wertvolle Heil- und Nahrungsressourcen. Voraussetzung dafür sind eine sichere Bestimmung der Baumarten sowie ein respektvoller und nachhaltiger Umgang mit diesem besonderen Naturgut.

**...SEINE HAUT, DAS IST DIE RINDE; SEIN HAUPT UND HAAR SIND DIE WURZELN;
ER HAT SEINE FIGUR, SEINE ZEICHEN, SEINE SINNE UND DIE EMPFINDLICHKEIT IM STAMME.
SEIN TOD UND SEIN STERBEN SIND DIE ZEIT DES JAHRES...**

schrieb Paracelsus über das Lebewesen Baum.

Weide

Salix

Wesen

Die Weide gilt seit jeher als Baum des Wandels, des Fließens und der Erneuerung. Sie wächst bevorzugt an Gewässern und erinnert uns daran, dass das Leben ständig in Bewegung ist. Selbst wenn sie durch Sturm oder Hochwasser zu Boden geht, wurzelt sie oft erneut und beginnt von vorne. Kaum ein anderer Baum verkörpert die Kraft, Krisen in Wachstum zu verwandeln, so eindrucksvoll wie die Weide.

Im zeitigen Frühjahr gehört sie zu den ersten Bäumen, die blüht, und schenkt Bienen und anderen Insekten die erste wertvolle Nahrung. Mit ihrer biegsamen, anpassungsfähigen Natur zeigt sie, dass wahre Stärke nicht in Härte, sondern in Flexibilität liegt. Auf seelischer Ebene hilft sie, festgehaltene Gefühle, Verbitterung und innere Starre zu lösen. Sie lädt dazu ein, Altes loszulassen, den eigenen Lebensfluss wiederzufinden und Veränderungen mit Vertrauen anzunehmen. Wer sich auf die Weide einlässt, entdeckt, dass Weichheit und Beweglichkeit oft die größte Kraft in sich tragen.



Symbolik und Überlieferung

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.

Impulsfragen zur Weide:

- Was darf ich loslassen, damit mein Leben wieder leichter ins Fließen kommt?
- Wo halte ich aus Angst oder Gewohnheit an etwas fest, das mir nicht mehr dient?
- Wie kann ich Veränderungen mit mehr Vertrauen und innerer Beweglichkeit begegnen?

Namensherkunft

Der botanische Name 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.



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.

Volksmedizin

Weiden helfen mit Krankheiten umzugehen, die durch Kälte und Nässe entstehen (Fieber, Erkältung, Kopfschmerzen, etc.). Der Hauptbestandteil der hier unterstützt ist 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!**



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.



← Männliche Weidenkätzchen

Weibliche Weidenkätzchen →



Inhaltsstoffe

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

Eigenschaften

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

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. Abfiltern und in dunkle Flaschen füllen. Bei Fieber, Kopf- oder Zahnschmerzen 3 x täglich 10 – 15 Tropfen einnehmen.



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)

Bachblüte

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.

**„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.“**

Quelle unbekannt

Esche

Fraxinus Excelsior

Wesen

Die Esche gilt seit alten Zeiten als Baum der Verbindung zwischen Himmel und Erde. In der nordischen Mythologie ist sie als Weltenbaum Yggdrasil bekannt und symbolisiert Lebenskraft, Weisheit und die Verbindung aller Ebenen des Seins. Mit ihren weit ausladenden Ästen und tiefreichenden Wurzeln steht sie für Standfestigkeit, Wachstum und die Fähigkeit, auch in bewegten Zeiten die eigene Mitte zu bewahren.

Die Esche ist ein lichtliebender Baum und ihre beweglichen Zweige und gefiederten Blätter erinnern daran, offen für Veränderungen zu bleiben und dennoch fest verwurzelt zu sein. Auf seelischer Ebene schenkt sie Mut, Zuversicht und innere Aufrichtung. Sie unterstützt dabei, neue Wege zu erkennen, Herausforderungen mit Klarheit zu begegnen und den eigenen Lebensweg vertrauensvoll zu gehen. Wer sich an eine Esche lehnt, spürt oft ihre aufrichtende, stärkende Kraft und die Einladung, mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen und den Blick dennoch weit in den Himmel zu richten.



Symbolik und Überlieferung

Die Esche zählt seit Jahrtausenden zu den bedeutendsten Kult- und Mythologiebäumen Europas. In der nordischen Mythologie ist sie als Yggdrasil, der Weltenbaum, bekannt. Ihre Krone verbindet den Himmel, ihr Stamm die Welt der Menschen und ihre tiefen Wurzeln reichen bis in die Unterwelt. So wurde sie zum Sinnbild für die Verbindung aller Ebenen des Lebens, den ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen.

Auch bei den Kelten galt sie als heiliger Baum. Man glaubte, dass sie Stärke verleiht und auf dem Lebensweg begleitet. Aus ihrem elastischen und zugleich widerstandsfähigen Holz wurden Speere, Werkzeuge und Wagen gefertigt. In vielen Regionen wurden Eschen in der Nähe von Höfen gepflanzt, um Haus und Vieh vor Unheil zu schützen.

Ihren Blättern und Zweigen schrieb man die Kraft zu, Krankheiten und schädliche Einflüsse fernzuhalten. Gleichzeitig galt die Esche als Baum der Erkenntnis: Wer unter ihr verweilte, sollte Klarheit gewinnen und gute Entscheidungen treffen können.

Impulsfragen zur Esche:

- Was gibt mir im Moment Halt und lässt mich trotz aller Veränderungen aufrecht stehen?
- Welchem neuen Weg möchte ich mutig folgen, auch wenn ich das Ziel noch nicht kenne?
- Wie kann ich Himmel und Erde in meinem Leben verbinden – meine Träume leben und gleichzeitig gut verwurzelt bleiben?

Praktische Nutzung

Das Holz der Esche zählt zu den wertvollsten heimischen Hölzern. Es ist besonders elastisch, zäh und gleichzeitig sehr stabil. Schon seit Jahrhunderten wurde es für Werkzeuge, Speere, Bögen, Wagenräder und landwirtschaftliche Geräte verwendet. Auch heute wird Eschenholz gerne für Möbel, Fußböden, Sportgeräte und Schnitzarbeiten genutzt.

Volksmedizin

In der Volksheilkunde wurden vor allem die Blätter, die Rinde und die jungen Zweige der Esche verwendet. Die Blätter enthalten unter anderem Gerbstoffe, Flavonoide und Schleimstoffe und wurden traditionell zur Unterstützung des Stoffwechsels und zur Entwässerung eingesetzt.

Ein Tee aus Eschenblättern galt als reinigend und wurde bei Frühjahrskuren, bei Gicht und rheumatischen Beschwerden verwendet. Auch bei leichten Harnwegsbeschwerden und zur Unterstützung der Ausscheidungsorgane fand die Esche Anwendung.

Die Rinde wurde aufgrund ihrer zusammenziehenden Eigenschaften äußerlich bei kleineren Verletzungen und Hautproblemen genutzt. In der traditionellen Pflanzenheilkunde galt die Esche als „beweglicher“ Baum, der den Körper wieder in Fluss bringen kann.

Ökologische Bedeutung:

Die Esche gehört zur Familie der Ölbaumgewächse und zählt zu den höchsten heimischen Laubbäumen Europas. Sie liebt nährstoffreiche, feuchte Böden und wächst bevorzugt in Auenwäldern, an Bachläufen und in Mischwäldern. Mit ihrer lichtdurchlässigen Krone schafft sie wertvolle Lebensräume für viele Pflanzen und Tiere.

Ihre gefiederten Blätter treiben spät im Frühjahr aus und ermöglichen dadurch zahlreichen Frühblühern am Waldboden ausreichend Licht.

Heute ist die Esche durch das Eschentriebsterben, verursacht durch den Pilz *Hymenoscyphus fraxineus*, stark bedroht. Der Pilz befällt Triebe und Rinde und kann Bäume zum Absterben bringen. Gleichzeitig zeigen manche alte, vitale Eschen eine natürliche Widerstandskraft und geben Hoffnung für den Erhalt dieser besonderen Baumart.

Seelenebene

Die Esche steht für Aufrichtung, Klarheit und innere Stärke.

Wie der Weltenbaum Yggdrasil verbindet sie Himmel und Erde und erinnert uns daran, unsere Wurzeln zu spüren und gleichzeitig nach unseren Möglichkeiten zu wachsen. Sie schenkt Mut, den eigenen Weg zu gehen, und unterstützt dabei, Entscheidungen aus der eigenen Mitte heraus zu treffen.

Ihre Kraft ist nicht starr, sondern lebendig – fest verwurzelt und dennoch offen für Veränderung. Die Esche lädt dazu ein, den eigenen Standpunkt zu finden, Vertrauen in die eigene Kraft zu entwickeln und sich dem Leben mit Weite und Klarheit zuzuwenden.