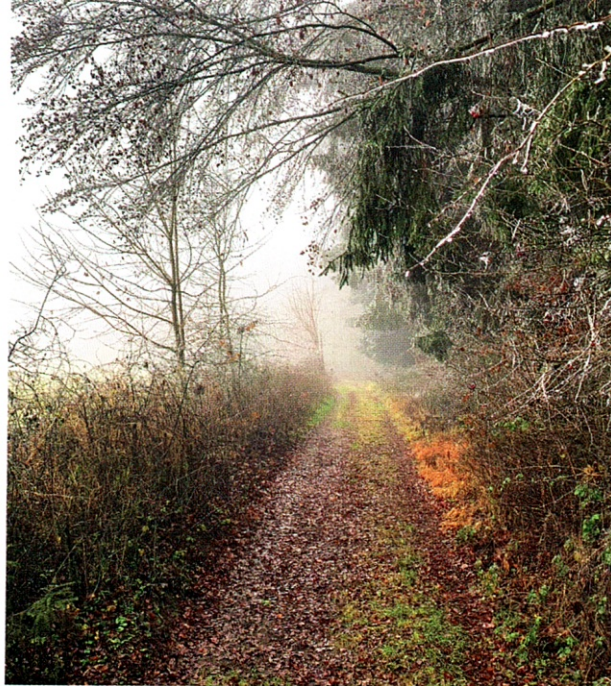


Medizin aus dem Wald

Weiden und Faulbäume – Füllhölzer und Unkraut, wie manch ein Waldbesitzer sie bezeichnen würde – ungewollt gewachsen, werden sie zu Hauf entfernt. Doch dass sie auch einen Nutzen haben können, zeigen ihre Wirkstoffe in der Zubereitung von Tees.

Von Silva BROLL



Wald-Feldkanten bieten neben Rückegassenrändern reichlich Lebensraum für unterschiedliche Gehölze, wie der Weide und dem Faulbaum.



Die Wirkung vom Weidenrindentee ist nicht an eine spezielle Weidenart gebunden. Es können alle Weidenarten genutzt werden.

Weidenrindentee

Weiden wachsen überall. Nahezu jeder Waldbesitzer hat sie in seinem Wald und weiß um die dienliche Funktion als Bienenweide im Frühjahr. Darüber hinaus ist die Weide bei Rheuma und Gelenkschmerzen eine gute Heilpflanze. Auch bei Erkältungen und Kopfschmerzen hilft ein Tee aus ihrer Rinde. Es gibt zwei Zubereitungsvarianten von Weidenrindentee. Für Variante 1 wird 1 EL Weidenrinde in 250–300 ml kaltem Wasser zum Kochen gebracht. Sobald das Wasser kocht, wird der Topf vom Herd genommen und die Weidenrinde zieht für weitere 10 Minuten durch. Dann wird die Rinde abgeseiht. Für Variante 2 wird der Weidenrindentee als Kaltauszug zubereitet: wieder wird 1 EL Weidenrinde in 250–300 ml kaltes Wasser gegeben. Diese Mischung wird über Nacht, ca. 8–9 Stunden, ziehen gelas-

sen. Am nächsten Morgen wird die Rinde abgeseiht. Von beiden Varianten können 2–3 Tassen am Tag getrunken werden. Die Wirkungen sind identisch: schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend. Besonders geeignet zur Anwendung bei Gelenk- und Rheumaschmerzen, bei Erkältungen und Kopfschmerzen.

Faulbaumrindentee

Faulbäume hat sicherlich auch der eine oder andere Waldbesitzer in seinem Wald stehen. Oftmals als Strauch an Rückegassenrändern oder in natürlichen Verjüngungsbereichen an Wald-Feld-Kanten als Unkraut beseitigt. Manchmal bleiben sie unbeachtet, manch einer weiß vielleicht gar nicht, um was es sich handelt. Umso besser, wenn man sie nutzen kann. Als Tee zubereitet, können sie bei Verdauungspro-



Den Faulbaum erkennt man gut an seinen auffälligen Lenticellen (weiße Punkte) auf der Rinde. Schabt man ein Stück ab, so riecht er faulig, daher kommt auch sein Name.

blemen und Verstopfung helfen. Für den Tee wird 1 TL sehr fein gehackte Faulbaumrinde benötigt, die man sodann in 250 ml kaltem Wasser für 12 Stunden ziehen lässt. Nach Ablauf der 12 Stunden wird die Rinde abgeseiht und der Tee mäßig erwärmt. Der Tee wirkt durch den in der Rinde enthaltenen Stoff Athranoid abführend. Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie den Tee nicht trinken!



Mit einem scharfen Messer oder einem Gurkenschäler lässt sich die Rinde von jungen Trieben des Faulbaums gut ablösen.

Fotos: Broll