

# Gesundheitsbote

FNL – *Freunde naturgemäßer Lebensweise*



Mondkalender



## Gut eingewickelt

*Kohl, Heilerde, Essig & Wickel mit Lärchenpech*

## Weidengewächse

*Biegsame Mädels und Buben*

## Mondkräuter

*Was der Vollmond uns sagen will*

# Die Kräuter 2018 mit offenem Herzen begrüßen



Warum freuen wir uns eigentlich auf den Frühling? Es war ja heuer schon ein wenig Frühling mitten im Winter, wir müssten es gar nicht eilig haben. Selten Schnee und kaum Frostperioden – warum also diese Sehnsucht? Für mich hat es mit dem Licht zu tun, das jetzt schon spürbar länger da ist, fast 1 ½ Stunden mehr als noch im Dezember.

Mit dem Februar beginnt das Bauernjahr, also auch das Kräuterjahr. Zu Lichtmess (02.02.) wechselten früher die Dienstleute ihre Arbeitgeber und die Handwerker schalteten das Kunstlicht aus. „Lichtmess hell und rein, wird ein langer Winter sein“ – oder „Lichtmess-Sonnenschein bringt noch großen Schnee her-

ein“ wünschen wir uns nicht unbedingt.

Denn es juckt uns bereits in den Fingern, um draußen etwas zu pflücken, zu säen oder die Erde zu fühlen.

Auch heuer wurden wieder die Kräuter des Jahres gewählt: In Deutschland sind es immer 2: die Heilpflanze 2018 ist der INGWER, die Arzneipflanze 2018 der

ANDORN. Österreich geht einen eigenen Weg, die Apothekerkammer stellt 2018 die RINGELBLUME als Heilpflanze des Jahres in den Mittelpunkt.

Auch Bäume werden so geehrt. In Österreich wird wahrscheinlich die Pappel der Baum 2018 – endgültig gewählt wird erst im März. In Deutschland

hat man die Esskastanie (Maroni) ausgesucht. Wahrscheinlich, weil gerade die Maroni ein Baum der Zukunft ist. Der Großvater pflanzt ihn – erst der Enkel kann ernten ...

in unserer Zeit ein schönes Bild der Hoffnung auf positive Zeiten. Wir sind nicht nur die Ausbeuter unserer Natur, wir versuchen auch, ihr etwas zurückzugeben und sie zu achten und zu ehren – so sehe ich diese Wahl der Pflanzen des Jahres. Einen schönen Fasching und Frühlingsbeginn wünscht deine

*Bundesleiterin Sieglind Salbrechter*

*PS: Auf der letzten Seite findest du die Einladung zur Generalversammlung unseres Vereins. Wenn du Zeit hast, lass dich doch blicken. Ich freue mich.*





Weide – Salweide, Palmweide,  
*Salix caprea*

# Biegsame Mädels und Buben

Selbst einem Gehölzspezialisten fällt es manchmal schwer, ein Weidenbäumchen zuzuordnen. Wird es eine starke Silberweide oder die Bruchweide? Hat es viel von der Purpurweide oder wird es doch eine stolze Salweide oder gar Korbweide?

Vor 200 Jahren hat Goethe die Weiden als „lotterhaft“ bezeichnet, weil sie sich so „leichtfertig“ mit anderen Weidenarten vermischen. Man nennt die Bastarde Hybride – und sie machen das Bestimmen nicht gerade einfach. Die Weidenmoral ist, dass es keine gibt, insofern passen sie außergewöhnlich gut in unsere Welt. Jeder weiblichen Weide ist die Bestäubung durch jede männliche Weide, egal ob von der eigenen Art oder nicht, höchst willkommen.

Weiden gehören bei uns zu den artenreichsten Gehölzgattungen. Weibliche und männliche Blüten wachsen auf unterschiedlichen Bäumen, Weiden sind also zweihäusig. Was aber nicht heißt, dass die Einhäusigkeit bei ihnen nicht angelegt ist. Es liegt nur an den ausgeschütteten Hormonen, ob aus einem Baum ein Männchen oder ein Weibchen wird – beides wäre grundsätzlich möglich.



## WEIDENGEWÄCHSE – SALICACEAE

Die Knospen aller Weiden stehen „schraubig“. Immer wieder kann man beobachten, wie locker die Weidenbäume selbst mit der Knospenstellung umgehen, die in der Literatur beschrieben ist. Viele Knospen tanzen aus der Reihe.



### Salix = Weide – in Europa über 500 Arten und noch mehr Hybride

*Salix fragilis* – Bruchweide

*Salix alba* – Silberweide, einer ihrer Bastarde ist die Trauerweide

*Salix eleagnos* – Lavendelheide

*Salix pentandra* – Purpurweide

*Salix viminalis* – Korbweide

*Salix triandra* – Mandelweide

*Salix alpina* – Alpenweide

(Zwergstrauch)

*Salix aurita* – Ohrweide

*Salix cinerea* – Grauweide

*Salix foetida* – Ruchweide

*Salix glabra* – Glanzweide

(Zwergstrauch)

*Salix herbacea* – Krautweide (Zwergstrauch.

Meist alpine und hochal-

pine Lagen, uralte Bäume

sind nur wenige Zentimeter

hoch)

*Salix lanata* – Wollweide

*Salix mysinifolia* – Schwarzweide

*Salix repens* – Kriechweide



Weiden gehören nicht gerade zu den Methusalems unter den Bäumen – sie werden höchstens 200 Jahre alt – dafür sind sie umso vielfältiger, was ihre Formen betrifft. Vom über 25 Meter hohen Riesen über üppige 5-metrige Sträucher bis zu unterirdisch wachsenden Zwergformen im Gebirge ist alles SALIX.

Weiden gehören zu den Auenlandschaften der Flüsse und Quellgebiete. Sie vermehren sich nicht nur durch Samen, sondern auch durch Stecklinge. Besonders ausgeprägt ist das bei der Bruchweide. Ihre Zweige „brechen“ tatsächlich sehr leicht, werden vom Wind fortgeweht und schlagen anderswo ziemlich leicht Wurzeln. Wer kann, der kann!



Ein Vorteil für all jene, die einen Weidenbaum (später vielleicht sogar eine Kopfweide) im eigenen Garten haben wollen. Weidenstecklinge schneidet man ab Mai direkt von einem Mutterbaum. Auch lange Zweige bewurzeln schnell, man muss nur auf die Beschaffenheit der Rinde achten. Weidenstecklinge sollten immer bereits eine holzige Rinde haben. Dann stellt man sie in Wasser und wartet, bis sich Wurzeln bilden. Das Phänomen kann man bei vielen Ostersträußen beobachten, in denen Weidenzweige verarbeitet sind. Danach an Ort und Stelle setzen.

Viele Stecklinge bewurzeln auch, wenn sie direkt in die Erde gepflanzt werden (dürfen dann aber nie austrocknen).





verputzt wurden. Kopfweiden sind also ein Kulturgut, das auch im eigenen Garten eine gute Figur macht. Man muss sie nur alljährlich schneiden.

### DAS „EIGENE“ ASPIRIN

Die fiebersenkende Wirkung der Weidenrinde ist seit uralter Zeit bekannt und wurde immer schon geschätzt. Auch die Anwendung bei Rheuma und Gicht ist in den alten Kräuterbüchern und vor allem aus den Tälern der Gebirgsregionen überliefert. Vor genau 190 Jahren wurde das Salicin in der Weidenrinde entdeckt. Aus dem Inhaltsstoff Salicin wurde die Acetylsalicylsäure entwickelt, das Aspirin. Aspirin hat einen Siegeszug durch den ganzen Globus angetreten und ist wahrscheinlich das weltweit am häufigsten gebrauchte Schmerz- und Fiebermittel.

### KOPFWEIDEN

Kopfweiden sind in unseren Ländern leider selten geworden, obwohl sie als alte Bäume die allerbesten Nistgehölze für seltene Steinkäuze, für Fledermäuse und 500 Insektenarten sind und auch sonst viel zu bieten haben. Von ihnen stammen die Weidenruten, die der Weide vor Hunderten von Jahren ihren Namen gab. Silberweiden, Korbweiden oder Purpurweiden wurden (werden) alljährlich zurechtgestutzt. Die kerzengerade austreibenden Äste werden zu Körben und feinem Flechtwerk verarbeitet. Früher band man damit auch die Weinstöcke und Kletterpflanzen hoch oder fertigte Zäune an und füllte die Felder der Fachwerkhäuser damit aus, ehe sie mit Lehm

*Blätter der Silberweide – Salix alba*





## REZEPT

Durch Ausziehen der Weidenrinde in Alkohol kann man sich das „persönliche“ Aspirin herstellen. Gerade momentan ist die richtige Zeit dazu, denn im Februar/Anfang März sollte man einige 2-jährige Äste sammeln und davon die Rinde abschälen, die gerade jetzt den höchsten Salicingehalt hat. Er ist am Anfang des Vegetationsjahres um einige höher als in den Folgemonaten.



- » Die Rinde mit einem kleinen, scharfen (Keramik)Messer abschälen.
- » Die Rindenstückchen in ein weithalsiges Glas geben und mit einem etwa 40 %igen Alkohol übergießen.
- » Die lose eingefüllten Rindenstückchen sollten etwa bis zur Hälfte des Glases reichen, der Rest ist dann der Alkohol. Es können alle Obstler, auch Korn, aus biologisch wirtschaftenden Betrieben verwendet werden.
- » Glas mit einem Tuch abdecken oder einen Glasdeckel lose auflegen.
- » Diesen Ansatz mindestens 6 Wochen, besser aber zwei Mondphasen an einem warmen Ort stehen lassen (allerdings NICHT in der prallen Sonne, wie sie manchmal am Fensterbrett vorkommt).
- » Häufig aufschütteln.
- » Danach durch ein Tuch abseihen, in kleine braune oder blaue Fläschchen füllen, mit Datum und Inhalt beschriften und kühl und dunkel aufbewahren.

Das „eigene“ Aspirin hält etwa 3 Jahre, später geht der Wirkstoffgehalt stark zurück.

Man nimmt bei Bedarf 30 Tropfen = 1 kleiner Teelöffel, 3 Mal täglich.

*Bilder stammen aus dem Buch »Heimische Bäume bestimmen in allen Jahreszeiten« von unserer Tiroler FNL-Kollegin Magret Gruber-Stadler*





## LEBENSFLUSS

Während die Antike in der Weide ein Sinnbild von Geburt und Tod sah, also den Ausdruck der absoluten Freude und tiefer Trauer, vermuteten Kelten und Germanen in ihr den Sitz alter Gottheiten und später böser Geister. Warum dann die Christen den Baum mit der demütigen Keuschheit in Verbindung brachten, weiß niemand. Denn gerade die Weide nimmt's mit der Fortpflanzung nicht so genau und fängt mit dem Spruch „Gleich und Gleich gesellt sich gern“ wenig an.

Oder vielleicht ist sie klüger als die meisten und sieht nur durch die Vermischung ihre Zukunft gesichert.

### **Was sagt der Schweizer Pfarrer Künzle?**

Für ihn ist die starke Abkochung von Blättern und/oder Rinde das allerbeste Kopfwaschmittel, wenn ein Mensch Schuppen hat. Außerdem schreibt er darüber, wie schön Stich- oder Schnittwunden verheilen, wenn sie eine Auflage von zerquetschten, frischen Weidenblättern bekommen. Die Narben sind dann kaum sichtbar.

## Die Weide

„I weard narrisch, i weard hin –  
do hilft nur noch a Aspirin“!

So könntest du inbrünstig klagen,  
wenn dich die Kopfschmerzen plagen.

Damit du gleich gescheiter bist:

Die Weide rein pflanzliches Schmerzmittel ist  
und dient uns als Vorbild zum Aspirin –  
ich hoff, dein Kopfweh ist schon dahin –  
denn, das sogenannte Schädelbrummen  
betrifft die Gscheiten und die Dummen.

Die Weide senkt Fieber, hilft bei Rheuma und Gicht  
und vergiss die 38. Bachblüte nicht –

„Willow“ heißt diese Blüte hier  
und erleichtert dein Schicksal dir. –

Also solltest du gern jammern und klagen –  
die Weide hat dir viel zu sagen.

*Euer FNL-Mitarbeiter, Clown,  
Haus- und Hofdichter*

*Wolfgang Ruppniq*