

# Die Eberesche: Der heilige Baum der Germanen

Eine Handvoll Ebereschen für die Gesundheit /  
Heilkräftiger Baum der besonderen Art /  
Blüten, Beeren und Blätter vielseitig einsetzbar

*Die Eberesche, auch Vogelbeere und Vogelbeerbaum genannt, wird seit dem Mittelalter in der Heilkunde verwendet. Aber schon bedeutend früher wurde sie von Hippokrates von Kos (460–370 v. Chr.), dem bedeutendsten Arzt des Altertums, erwähnt. Und auch Adam Lonitzer (1528–1586), Arzt, Botaniker und Naturforscher, bekannter unter dem lateinischen Namen Adamo Lonicero, hat die Ebereschenbeeren gegen Schmerzen bei Nierenerkrankungen und als Lebermittel gepriesen. Die Eberesche hat auch eine mythologische Vergangenheit: Von den Germanen wissen wir, dass sie dem Gott Donar geweiht haben und der Baum als heilig galt. Die Druiden haben aus Ebereschenholz ihren Zauberstab hergestellt.*

Vor fast 15 Jahren, 1997, wurde die Vogelbeere in Deutschland zum Baum des Jahres gekürt – damit wurde von offizieller Seite einer Pflanze Beachtung geschenkt, die weit mehr ist als ein Zierbaum in Parks. Entgegen der weitverbreiteten Annahme sind ihre Früchte ungiftig. Heilkundliche Verwendung finden neben den Beeren (Früchten) auch die Blätter, Blüten

und Samen. In der Naturheilkunde ist die Eberesche vor 50 Jahren zu neuen Ehren gekommen durch die Knospensenz (Gemmo-Therapie; wir berichteten in der Ausgabe Nr. 1/2021), die bei hohem Augeninnendruck eingesetzt wird.

## In Russland hochgeschätzt

Der Name Eberesche leitet sich vom Spätmittelhochdeutschem eberboum und von Esche ab und rührt daher, dass die Blätter denen der Esche ähneln, obwohl keine Verwandtschaft zwischen diesen Bäumen besteht. Die Eberesche gehört zu Familie der Rosengewächse (Rosaceae).

Ende der 1980-er Jahre hat sich die russische Zeitschrift Sputnik intensiv mit der Eberesche in der russischen Volksheilkunde auseinandergesetzt. In dem Artikel „Eine Handvoll Ebereschen“ wurde sämtliches volksmedizinisches Wissen aufbereitet. So sagte man früher der Eberesche Zauberkräfte nach und Kinder mussten ein Amulett aus Vogelbeeren tragen, um sich vor dem Bösen zu schützen. Hochzeitspaaren schüttete man Vogelbeeren in die Taschen und einen Zweig mit reifen Beeren mussten sie als Schutzamulett zeitlebens aufbewahren.

Die Luft im Umkreis einer Eberesche soll nahezu steril sein und frische Eber-

eschen legten die russischen Bauern früher in das Trinkwasserfass, damit es nicht faulig wurde. Sogar Sumpfwasser wurde so keimfrei gemacht, wenn kein anderes Wasser zur Verfügung stand. Und Kartoffeln wurden auf eine Schicht Ebereschblätter gestapelt, damit die Knollen sich bis zum nächsten Frühjahr hielten. In der Heilkunde wurden die Beeren vielseitig eingesetzt, so zum Beispiel bei Nierenbedingten Ödemen (Wasseransammlungen) und bei Leberbelastung durch Giftstoffe. Die Beeren wurden auch eingenommen, um den Darm zu reinigen und man behandelte damit Ruhr, Skorbut, Keuchhusten, Malaria und Rheuma.

### Natürliches Antibiotikum

Der Ebereschensaft enthält viele Vitamine und gilt in Russland als natürliches Antibiotikum. Ein Tee aus Ebereschblättern soll den Blutdruck senken, die Gefäße kräftigen und die Nerven beruhigen. Aus der Volksheilkunde wird berichtet, dass Ebereschbeeren auch Menschen verordnet wurde, die zu wenig Magensaft bildeten, keinen Appetit hatten und deren Blut schlecht gerann. Gut zu kombinieren sind Ebereschbeeren mit der Schwarzen Apfelbeere (*Aronia melanocarpa*). Die Apfelbeere wird als Jugendelixier bezeichnet und wirkt sich stär-

kend und regenerierend auf das Muskel- und Knochengewebe aus, sie hilft dabei, körperliche Ermüdung zu überwinden und fördert die Verdauung. In dem russischen Beitrag wird noch eine für die heutige Zeit wichtige Eigenschaft erwähnt, nämlich die „Verjüngung“ der Nebennieren (sie leiden besonders unter Stress). Beide Beerenarten haben gemeinsame Eigenschaften und lassen sich bei der Einnahme kombinieren. Ebereschbeeren können, so der russische Beitrag, das Blut verdicken und sollen bei Menschen, die zu Blutgerinnseln neigen oder Krampfadern, nicht verzehrt werden. In den modernen phytotherapeutischen Werken findet sich dieser Warnhinweis nicht.

### Hält die Stimmbänder geschmeidig

Intensiv beschäftigt mit der Eberesche hat sich der Schweizer Drogist und Buchautor René-Anton Strassmann in seinem Buch „Baum-Heilkunde“. So werden die Blüten der Eberesche für eine Teezubereitung bei Bronchitis und Lungenentzündung eingesetzt. Die getrockneten Beeren zeigen eine gute Wirkung bei Heiserkeit. Mit fünf bis acht Beeren soll eine Abkochung als Gurgelmittel zubereitet werden oder die Beeren werden über den Tag verteilt gegessen. Strassmann: „Sänger und Redner nützen die Vogelbeere insofern,



*Die Schwarze Apfelbeere (links) lässt sich gut mit der Eberesche (rechts) kombinieren.*

dass sie die Stimmbänder geschmeidig halten. Die Beeren schützen vor Reizungen.“

### Bei Menstruationsbeschwerden

Die frischen Beeren, so empfiehlt der Schweizer, können bei Wanderungen als stärkendes Mittel gekaut werden („zwei bis fünf Beeren verteilt auf fünf Stunden“, Strassmann). „Sie regen die Herzaktivität an, wirken durstlöschend und vermindern die Schweißabsonderung. Im Weiteren finden die Vogelbeeren oft bei Menstruationsstörungen Verwendung, hauptsächlich als Tee. Und zwar mit gutem Erfolg.

Die Kräuterexpertin und Buchautorin Liesel Malm (1933–2021), bekannt aus vielen TV-Sendungen und durch acht erfolgreiche Kräuterbücher, empfiehlt den Blütentee als Frühstückstee und gibt auch die getrockneten Blätter in ihre Teemischungen. Den Tee empfiehlt sie bei Heiserkeit, erhöhtem Augeninnendruck, Menstruationsbeschwerden und Ödemen. Bei erhöhtem Augendruck schwört sie auf die selbsthergestellte Beeren-Tinktur (eine Weithalsflasche mit Beeren füllen und mit Doppelkorn bis über den Rand auffüllen. Acht Wochen in der Wärme stehen lassen und abfiltrieren – dann in kleine Fläschchen füllen und davon dreimal 20 Tropfen einnehmen).

### Wassertreibend und stopfend

Die Haupteigenschaften der Eberesche sind die folgenden. Bei den Früchten: Wassertreibend, stopfend, Hustenreizmildernd, verdauungsfördernd (die stopfende Wirkung schließt die bessere Verdauung nicht aus und allgemein kann eine regulierende Funktion angenommen werden). Die Nebeneigenschaften der Eberesche sind: Antirheumatisch wirkend, blutreini-

gend, allgemein stärkend, Nierenstärkend, bei Husten und Heiserkeit, Kehlkopf- und Stimmbänderentzündungen, Gicht und Rheuma. Die Blätter wirken entzündungswidrig und blähungswidrig, ebenso helfen sie bei Magenverstimmung.

### Die Zubereitungsarten

Die **Beeren** können frisch verzehrt werden (drei bis fünf Beeren verteilt auf fünf Stunden laut René Strassmann); sie können auch getrocknet gekaut werden oder aus ihnen wird ein Aufguss bereitet. Aus den frischen Beeren kann ein mit Zucker aufgesogener Saft hergestellt werden, der bei mit Fieber verbundenen Lungen- und Rippenfellerkrankungen esslöffelweise eingenommen wird. Die Aufnahme sehr großer Mengen der frischen Früchte führt aufgrund der enthaltenen Parasorbinsäure zu Bauchschmerzen mit Übelkeit und Erbrechen. Bei Durchfall hat sich ein Eber-

#### Sputniks Ebereschenbeeren-Creme

In der Zeitschrift Sputnik wird die folgende leckere Ebereschenbeeren-Creme beschrieben. Die Zutaten: ¼ Liter süße Sahne, etwas Puderzucker, eine Handvoll Ebereschenbeeren und 10 Gramm Gelatine. Die Beeren durchs Sieb streichen und mit so viel Puderzucker vermengen, dass sie süß genug sind. Die geschlagene Sahne mit dem Beeren-Püree verrühren und in einem dünnen Strahl die in heißem Wasser aufgelöste Gelatine hinzufügen. Die Creme in Formen füllen und abkühlen lassen. Sie ist auch für Torten geeignet.

eschenbeeren-Mus bewährt. Die Blätter werden als Aufguss verwendet (1 Teelöffel pro Tasse).

Aus Ebereschenbeeren kann ebenso ein Kompott oder eine Marmelade hergestellt werden. Beachten Sie: Hierfür sollte die süße Sorte verwendet werden, bei der bitteren Sorte muss der Frost abgewartet werden. Sollten Sie die Beeren vor dem Frost gesammelt haben, müssen sie „entbittert“ werden: Über Nacht in Wasser einlegen, dem ein Esslöffel Essig zugegeben wird. Oder man kocht die Beeren in

Wasser auf, lässt sie über Nacht stehen und gießt am Morgen ab. Viel Freude bei der Zubereitung!

*Günther H. Heepen*

Heilpraktiker,

Pöfeldorfer Str. 219, 96050 Bamberg

Verwendete und weiterführende Literatur:

*Jänicke/Grünwald/Brendler*: „Handbuch Phytotherapie“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2003

*Malm, Liesel*: „Die Kräuter-Liesel“, Bassermann Verlag, 2013

„Sputnik – das sowjetische Magazin“, 1987

*Strassmann, Anton-René*: Baum-Heilkunde, Verlag zytlos Mogelsberg, 1986