

Die Eiche in der Naturheilkunde

Vierter Beitrag von Jörg Pantel in der Reihe „Heilkräfte der Bäume“

Die Eiche, in Europa und Kleinasien heimisch, ist bei uns mit zwei Arten verbreitet — der Sommer- oder Stieleiche (*Quercus robur*) und der Winter- oder Traubeneiche (*Quercus petraea*). Ihr Hauptunterscheidungsmerkmal besteht darin, dass die erste fast stiellose Blätter, dafür langstielige Eicheln besitzt, während es bei der zweitgenannten genau umgekehrt ist, außerdem sind ihre Früchte traubenförmig angeordnet. In der Folge werde ich nur von **der** Eiche sprechen, da Inhaltsstoffe und medizinische Anwendung bei beiden Arten gleich sind.

Im Vergleich zu den früheren riesigen Eichenwäldern finden wir die Eiche heute vorwiegend in Mischwäldern oder, und dann allerdings meist besonders imposant, allein stehend. Sie kann eine Höhe von bis zu 50 m erreichen, mit einem Stammdurchmesser von 5,50 m, bei einem Alter von 1200 Jahren und mehr. Eine der vermutlich ältesten Eichen mit einem Stammumfang von über 13 m steht in Newland in Großbritannien.

Viele Nationen und Völker haben die Eiche als heiligen Baum bzw. göttliches Symbol verehrt. Bei den Germanen ist sie Donar geweiht, dem Blitz-, Donner- und Kriegsgott (die Geschichte um die Donar-Eiche ist weit bekannt). Er „liebte“ seine Eichen besonders gern mit Blitzen, da sie häufig auf Kreuzungspunkten von Wasseradern wachsen. Kein Wunder, dass die Eiche sich nicht zum Haus- oder Gartenbaum entwickelt hat! — Für die Griechen ist die Eiche der erste Baum auf Erden gewesen, aus dem heraus die ersten Menschen geboren wurden.

Göttervater Zeus soll in Eichenwäldern gewohnt haben, ein Eichenlaubkranz galt als Attribut Zeus, und auch heute noch symbolisiert Eichenlaub Sieg und Macht, z.B. als stilisierter Eichenkranz auf vielen Münzen oder Rangabzeichen. — Griechische Priesterinnen deuteten aus dem Rauschen der Blätter dieses Baumes das Orakel. — Die Römer sahen in der Eiche Jupiters eigenen Baum und huldigten ihm in den Eichenhainen auf dem Albanus -Berg. — Auch den Kelten ist die Eiche heilig gewesen. Ihre Druiden schnitten im 6. Mond des Jahres die auf Eichen wachsenden Misteln mit goldenen Sichel, Amulette aus Mistelzweigen sollten vor Krankheit und Dämonen schützen (noch heute werden vielerorts Mistelzweige zu Weihnachten verschenkt). Die Druiden durften sich den Eichen nur in ergebenster und untertänigster Weise nähern. Keine feierlichen Gebräuche wurden ohne die kultische Einbeziehung von Eichenlaub vollzogen.

Neben ihrer Bedeutung als Heiligtum war die Eiche der Ort der Gerichtsverhandlungen, Grenzbaum und Galgenbaum. — Im 18. Jahrhundert wurde die Eiche in Deutschland zum Symbol des Heldentums und ihre Eigenschaften — langsames Wachstum, aufgrund seiner Härte, Haltbarkeit und Zähigkeit ist das Holz besonders wertvoll — galten als typisch deutsche: Stärke, Aufrichtigkeit, Willenskraft, Unbeugsamkeit, Freiheitsliebe usw.

Botanische Kennzeichen

Die Eiche gehört zur Familie der Buchengewächse (Fagaceae). Sie ist ein sommergrüner Laubbaum mit massivem Stamm und breiter, unregelmäßiger Krone. Ihre Äste sind knorrig gekrümmt, die Rinde zunächst glatt und grau, im Alter zunehmend rissiger und dunkler. Die wechselständigen, am Rand gelappten Blätter sind bei der Sommerliche kurz gestielt und kahl, bei der Winterliche haben sie längere Stiele und sind flaumbehaart. Der Baum blüht in grünlichen, hängenden Kätzchen — den männlichen Blüten — und den 1-5 auf einem aufrechten Stiel sitzenden weiblichen Blüten, aus denen elliptische Spaltfrüchte, die Eicheln, hervorgehen.

Nichtmedizinische Anwendungen

Vielen Lesern ist es vielleicht bekannt, dass sich aus den **Eicheln** ein **Kaffee** herstellen lässt. Hier das Rezept: Die Schale von den Eicheln entfernen und die Früchte klein schneiden, sodann dunkel rösten und anschließend in einem Mörser zerstoßen. Fertig! Auf 1 Tasse Wasser gibt man 1 gestrichenen Teelöffel dieses Pulvers, kurz aufkochen lassen und nach Bedarf Milch hinzufügen. Sie können diesen Kaffee auch mit Zimt und/oder Kardamom würzen oder auch Malz-, Roggen- oder Zichorienkaffee beimengen.

Phytotherapie

Weitgehend unbekannt dürfte hingegen sein, dass in früheren Zeiten aus einem Gemisch von Weizen- und Roggenmehl und gleichem Anteil Eichelmehl **Brot** gebacken wurde. Dazu mussten die klein geschnittenen Früchte jedoch zunächst ausreichend gewässert werden, um ihren bitteren, zusammenziehenden Geschmack zu entfernen, bevor sie dann getrocknet und gemahlen wurden. Ansonsten sind Eicheln ein ausgezeichnetes **Viehfutter**, und insbesondere Schweine hat man früher zur Fütterung und Mast in die Eichenwälder getrieben.

Medizinische Anwendungen

Die Volksheilkunde verwendet die Rinde und die Eicheln, selten auch die Blätter.

Die **Rinde** wird im Frühjahr gesammelt. Junge, borkenfreie Spiegel- oder Glanzrinde wird von jungen, etwa fingerdicken Ästen geschält. Es empfiehlt sich nicht, dies selbst zu tun — um nicht dem Baum unnötig Schaden zuzufügen —, sondern die Rinde in der Apotheke zu besorgen. Die **Rinde** enthält 10-20 % Gerbstoff und u.a. Quercitrin. **Eichenrinde-Sitz- oder Vollbäder** haben sich bewährt bei Hämorrhoiden, Mastdarmpisteln und -vorfall, bei Geschwüren, Ekzemen, Fußschweiß, Scheidenkatarrh und Gebärmutterentzündung.

Waschungen oder Umschläge werden angewandt bei Frostbeulen, aber auch bei Verbrennungen, bei Geschwüren, Ekzemen, Fußschweiß sowie Venenentzündungen und Drüsenschwellungen. Als **Gurgelwasser** verwendet man den Tee bei Mundschleimhaut- und Zahnfleischentzündungen sowie bei Tonsillitis.

Zur äußerlichen Anwendung stellt man eine 15minütige Abkochung aus 1 kg Rinde auf ca. 2 l Wasser her, die abgeseiht dem Badewasser zugefügt wird. Bei Waschungen, Umschlägen oder zum Gurgeln sind 2 Esslöffel Rinde auf 1/2 l Wasser ausreichend.

Bei Durchfall wird empfohlen, 1 TL Rinde auf 1 Glas Rotwein abzukochen und davon täglich 2 Tassen zu trinken. **Innerlich** wird der Rindentee noch angewandt bei Erkrankungen der Magen- und Darmschleimhaut und, wie gesagt, als Antidiarrhoikum. Als Erste-Hilfe-Maßnahme wird er empfohlen bei Bluthusten, Magen-Darmblutungen sowie bei Pilz- und Nikotinvergiftung.

Die **Blätter** verwendet man nur noch selten. Es werden nur schöne junge, grüne Blätter gesammelt. Diese enthalten ebenfalls Quercitrin sowie das Flavanoid und Aglucon Quercetin und haben eine adstringierende Wirkung.

Die **Eicheln** bestehen zu ca. 70 % aus Stärke und Zucker, ca. 6 % Eiweiß und enthalten verschiedene Mineral-, Gerb- und Bitterstoffe. Wie bereits oben angeführt, lässt sich aus den gerösteten Eicheln ein **Kaffee** herstellen. Außer aus geschmacklichen Gründen wird dieses Getränk auch wegen seiner Heilkräfte genossen: Kränkelnde Kinder sollten — neben Eichenrindenvollbädern — Eichelkaffee, mit Milch oder Kakao gemischt, trinken, denn er ist appetitanregend, leicht stopfend, wirkt unterstützend bei Rachitis und Skrofulose und hilft bei Blutarmut, Knochenbrüchigkeit und Bettnässen.

Ein **Destillat** aus Eicheln, unter dem Namen *Quercus glandium spiritus* **halbhomöopathisch** verwendet, wurde erstmals von RADEMACHER bei chronischen Milzbeschwerden empfohlen. 5-10 Tropfen des destillierten Spiritus 3x tgl. heilen diese Beschwerden, insbesondere wenn sie als Folge exzessiven Alkoholgenusses aufgetreten sind. Er wirkt auch anderen Alkoholfolgen entgegen wie Schwindel, Leberbeschwerden — nach A. VÖGELI bei Leberzirrhose mit Aszites —, Analfisteln und Taubheit im Kopf. Erfreulicherweise ist es kein Mittel, das nun erlaubt, fröhlich draufloszuzechen, es beseitigt nicht nur das Verlangen, sondern es ruft selbst bei hart gesottenen Trinkern eine Abneigung gegen Alkohol hervor. Verwendet wird i.A. die Urtinktur und niedrige Potenzen.

Eine ausführliche Darstellung von *Quercus glandium spiritus* ist in VHK 7/1 987 erschienen, so dass ich nur noch einmal die **Leitsymptome** wiederholen möchte:

1. Schmerz in den linken Rippen
2. Schwindel bei Milzerkrankungen
3. Gerötetes Gesicht

Phytotherapie

4. Stinkender kotartiger Mundgeruch und übel riechende Zunge bei Trinkern und Leuten, die zu jeder Tages- und Nachtzeit ein Gläschen vertragen können.

In der **Bach-Blütentherapie** finden männliche und weibliche Blüten unter dem Namen OAK (engl. = Eiche) Verwendung. Ich erwähnte schon, dass mit der Eiche Eigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Aufrichtigkeit, Standhaftigkeit, Unbeugsamkeit u.ä. in Verbindung gebracht werden. Interessanterweise hilft Oak solchen Menschen, die diese Eigenschaften in übertriebener Weise ausleben. Diese Menschen geben niemals auf und kämpfen tapfer weiter, selbst wenn sie schon fast am Boden liegen. Sie sehen es als ihre Pflicht an, übernommene Aufgaben zu erfüllen, und es macht ihnen scheinbar nichts aus, auch noch die Bürde anderer mit zu tragen. Sie missachten ihren natürlichen Ruhe-Impuls und sind äußerst unglücklich, wenn sie etwa aus gesundheitlichen Gründen ihren Verpflichtungen nicht nachkommen können. Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Schwäche versuchen sie nicht nur möglichst vor ihren Mitmenschen zu verbergen, sondern können sie sich selbst noch nicht einmal eingestehen. Oak verhilft diesen Menschen zu der Erkenntnis, inwieweit ihr Verhalten sinnvoll ist und ab welchem Punkt ihre Starrheit und ihr unbedingter Durchhaltewillen das Ganze gefährden, mit anderen Worten: sie lernen, ihre Kräfte sinnvoll einzusetzen und nicht zum Sklaven ihres Selbstanspruches zu werden, der im Dauerleistungsstress unterzugehen droht.

Besteht zwischen einem Menschen und einer Eiche eine harmonische Schwingung, d.h. sind sie einander „sympathisch“, dann ist es ihm möglich, sich an einer Eiche zu stärken. Dazu setzt man sich mit dem Rücken an den Stamm oder umarmt diesen, wobei ein inniger Kontakt zustande kommen kann. Falls dies nicht der Fall ist, dann ist die Eiche nicht der richtige Baum. Sehr hilfreich ist diese Übung für Menschen, die wenig geerdet sind und leicht den Boden unter den Füßen verlieren, ebenso für störschwingungsgeschädigte und geopathisch belastete Personen. Ich möchte dies aus eigener und Patientenerfahrung unbedingt empfehlen.

Ein Rezept, sich den **Saft** des Baumes zunutze zu machen (aus einem alten Buch, entnommen dem Nachschlagewerk „Zauberkräuter“ von Hans Schöpf, ADEVA-Verlag/Graz 1986): Im Herbst, und zwar zur Zeit der Tag- und Nachtgleiche, gräbt man die Erde an der Wurzel eines frischen, kräftigen Eichenbaumes auf. Sodann bohrt man an verschiedenen Stellen Löcher in das Holz, schlägt Zapfen hinein und setzt gut verwahrte Krüge darunter. Dann wirft man das Loch wieder gut zu und lässt alles ruhig liegen. Im Frühjahr gräbt man die Krüge wieder aus, die dann mit Eichensaft gefüllt sind. Dieser wird destilliert und jeden Morgen nüchtern getrunken. Damit kann man ein hohes Alter erreichen! Und zum Schluss noch ein kleiner Zauber: Eicheln, als Amulett getragen, bringen einer verlassenen Braut den Bräutigam zurück. Vielleicht klappt es ja auch andersrum!?