

Baum des Jahres 2022

Rotbuche *Fagus sylvatica*

Vorkommen: Die Rotbuche wächst in ganz Mitteleuropa bis nach Polen, Ukraine und der Krim, von Südsandinavien bis zum Balkan. Ihre Verbreitung geht bis zu einer Waldgrenze von 1800 m und sie liebt die Gemeinschaft mit der Schwarzkiefer. In Deutschland ist sie die häufigste Laubbaumart und mit 16 % im Bergmischwald zwischen Kiefern, Fichten, und Tannen zu finden. Sie kann bis 45 m hoch werden und einen Durchmesser von 150 m erreichen. Sie überragt alle anderen Laubbäume im Wald. Das höchste Alter wird auf 350 Jahre geschätzt.



Die Buche ist einer der ältesten fossilen Bäume, bereits vor 30 Millionen Jahren wanderte sie von Sibirien bis Europa. Dann, vor ca. 2 Mill Jahren entstand die Rotbuche und nach der letzten Eiszeit wurde sie bei uns heimisch.

Pflanzenbeschreibung: Die Blätter der Rotbuche sind oval-länglich, wechselständig und haben einen wellig gekerbten Rand. Oberseits sind sie glänzend grün, an der Unterseite heller und färben sich im Herbst bräunlich bis gelbrot, was ihr den Namen gab. Die Knospen sind 2 cm lang, spitz und rötlichbraun. Erst im Alter von 20 Jahren bis 40 Jahren bringt die einhäusige Baumart im Frühjahr männliche und weibliche Blütenstände hervor, beim Bäumen sagt man dazu sie sind „mannbar“. Daraus entwickeln sich bis zum Herbst die nährstoffreichen Bucheckern.



Bucheckern sind Dunkelkeimer, d.h. sie keimen nur wenn sie mit Laub bedeckt sind. Die Samen werden von Eichhörnchen und Eichelhähern verbreitet, nicht von Vögeln. Die ölhaltigen Samen werden gerne vom Dammwild, Rotwild, und auch Mäusen gefressen. Da sie Blausäure enthalten, sind sie für den Menschen nur in Maßen genießbar.

Der Stamm der Rotbuche ist in jungen Jahren bleigrau bis graubraun und noch glatt, später wird die Rinde fleckig und im Alter silbergrau. Erst die ganz alten Bäume bekommen eine rissige Borke. Diese nennt man dann Steinbuche (steinalt).

Die Buche liebt feuchtes, mildes Klima, also warme Winter und viel Regen sowie nährstoffreiche Böden, dann kann sie sehr alt werden.

Als Dunkelkeimer braucht sie wenig Licht, sie kommt mit 20 % aus und steht deshalb auch im Mischwald.

Nutzung: Erst im Alter von 140 Jahren aufwärts und mit 60 cm Durchmesser wird sie als Ertragsholz genutzt. Die Buche ist derzeit das beliebteste Brennholz und löst damit auch die Eiche ab. Wenn der Baum auf sehr kalkhaltigem Boden wächst, dann ist der Kern verfärbt, das nennt man Spritzkern. Ist dieser Kern sehr groß, dann wird das Holz als minderwertig eingestuft.

Erst nach 20 Jahren bis 40 Jahren bringt die einhäusige Baumart im Frühjahr männliche und weibliche Blütenstände hervor, aus denen sich bis zum Herbst Bucheckern entwickeln.

Die Rotbuche wurde in der Vergangenheit mehr geschätzt und die Bucheckern dienten im Mischwald auch als Viehmast. Aus ihrem Holz wurde Holzkohle und Pottasche hergestellt, die zur Glasherstellung nötig ist. Ihr hartes, wenig elastisches Holz kommt in der Bau-, Möbel-, Parkett- und Papierindustrie zum Einsatz.

1500 Orte in Deutschland haben in ihrem Namen „buche“ und auch unser Wort „Buchstabe“ stammt daher. Die Kelten warfen Stäbe aus Buchenholz und lasen daraus ihre Zeichen, die Runen.

Verwendete Baumteile: Rinde, Holz, Blätter, Teer, Bucheckern

Inhaltsstoffe: Kreosotum (im Holz), Gerbstoffe (Rinde), Fettstoffe, Proteine (in den Früchten)

Verwendung der Pflanze: Als Bachblüte werden die Buchenblüten unter dem Namen "Beech" eingesetzt. Junge Buchenblätter kann man auch als Salat oder Gemüse essen.

Text: Barbara Walochny, Januar 2022

Bilder: Galen Vision

Blume des Jahres 2022

Einbeere *Paris quadrifolia*

auch Wolfsbeere, Pestbeere, Hundstod genannt (giftig!!)

Vorkommen: Die Heimat der Einbeere ist Europa und Asien. Sie liebt Buchenwälder und gehört zu der Familie der Liliengewächse. Somit ist sie eine Schwester des Maiglöckchens. Die vier eiförmigen Blätter der Einbeere sind netzartig geädert und sie hat vierzählige Blüten. Ihr starker Wurzelstock lässt sie im Frühjahr bis zu 35 cm hoch wachsen. Man kann sie gut erkennen anhand ihrer einzelnen Blüte und später an der dicken dunkelvioletten Beere, die hoch über den Stängel hinausragt.

Blütezeit ist April/Mai mit einer grün schwärzlichen Blüte, die später gelbe Pollen hat. Reifezeit der Beere ist Juli bis September, dann hat sie etwa die Größe und das Aussehen einer Heidelbeere, mit fad süßlichen Geschmack. Diese Ähnlichkeit der Frucht ist gefährlich für Kinder, denn **sie ist sehr giftig!**

Historisches: Die Einbeere galt früher als berauschende, narkotisierende Zauberpflanze. Sie wurde in der Pestzeit an Haustüren gehängt und in Kleidersäume genäht, aber nie gegessen. Den ausgepressten Saft hat man als Desinfektionsmittel genutzt, ähnlich dem abgekochten Sud des Rosmarins.

Verwendung: Eigentlich wäre die Einbeere von ihren Inhaltsstoffen her eine Heilpflanze für neuralgische Kopfschmerzen, Zuckungen am Lid und für Erkrankungen der Atemwegsorgane. Manche Heilpraktiker verordnen *Paris quadrifolia* als speziell angefertigte Globuli. In der Tiermedizin wird sie aber verwendet: Wenn die Kaninchen deckfaul sind.

Inhaltsstoffe: Glykoside, Paridin, Paristypnin, Pennogenin, Asparagin, Saponine

Text: Barbara Walochny, Januar 2022

Bilder: Galen Vision



Heilpflanze des Jahres 2022

Brennnessel *urtica dioica*

auch Donnernessel oder Hanfnessel genannt. Die Brennnessel mit den 3 *n* im Namen ist die wohl bekannteste Pflanze und Heilpflanze.



Vorkommen: Sie wächst überall und sucht unsere menschliche Nähe, damit wir ihre Botschaft und Wirkung erkennen. Der Boden ist ihr egal und sie sät sich selbst aus.

Pflanzenbeschreibung: Es gibt die mehrjährige Brennnessel - *Urtica dioica* oder Große Brennnessel - und die einjährige - *Urtica urens* - die alle bis zu 1 m hoch werden können. Ihre Blütezeit ist von Juni bis September. Sie hat kleine Härchen, die eine ätzende Flüssigkeit enthalten, welche auf unserer Haut zu kleinen, brennenden Quaddeln führt. So schützt die Pflanze sich davor, von Tieren gefressen zu werden. Ihre Blattunterseite dient vielen Insekten und Raupen als Entwicklungsplatz.

Die Pflanzenbotschaft: Die Brennnessel reinigt uns und unsere Gefühle; sie sorgt für neue Energie und Vitalität.

Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Gerbstoffe, Histamin, Ameisensäure, Essigsäure, Kaffeesäuren, Magnesium, Eisen, Kalium, Silicium, Natrium, Chlorophylle, Karotinoide, Vitamin B, Hormone, Enzyme, Lignane

Verwendung der Pflanze: Fast kein Mineralstoff, der nicht in dieser Pflanze enthalten ist. Somit sind ihre Eigenschaften vielfältig: Hautreizend, blutbildend, stoffwechselanregend, durchfallhemmend, blutdrucksenkend, schleimlösend, wassertreibend, stärkend, blutdruckreinigend und cholesterinsenkend. So wird jede/r von uns eine Heilkraft in ihr finden.

Sie wird in der *Hildegard Medizin* als Brei zerstoßen, mit Öl vermischt verwendet, um mit der scharfen Nesselwärme die Gefäße zu stärken.

Die *TCM Medizin* nutzt die kühle thermische Wirkung, um die Leber zu reinigen und die Lunge zu stärken.

Die *westliche Naturheilkunde* verwendet seit Hippokrates und Pfarrer Kneipp die Brennnessel für Mensch und Tier zur Blutreinigung, zur Stärkung von Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen, Darm und Galle, bei Rheuma und Gicht.

Sie wird auch bei Harnwegsinfekten und bei Blutarmut sowie Unterleibsproblemen verordnet.

Die Brennnessel kann als Tee getrunken werden (Blätter und Wurzel), man kann im Sud baden und die frischen Blätter geschnitten im Salat oder gedünstet als Gemüse essen. Tinkturen werden zur Haarwurzelstärkung aus der Wurzel angesetzt, die Samen helfen gut bei Gelenkschmerzen und reinigen den Unterleib - „das Nest bereiten“ - bei Kinderwunsch. Gärtner schätzen ihren Absud, um Pflanzen zu stärken oder diesen gegen Läuse einzusetzen.

Historisches: Ganze Bücher wurden geschrieben über die heilsame Wirkung der Brennnessel. Sie hat aber auch im Mittelalter dazu gedient, aus den Pflanzenstengeln einen Brei zu kochen und daraus Gewebe herzustellen. Im 1. Weltkrieg gab es in München eine Brennnessel-Sammelstelle und in allen bayerischen Orten wurden die Nesseln gepflückt, in Säcken zum Bahnhof getragen und dort abgegeben. Man machte aus Brennnesseln Garn, aus dem Unterwäsche für die Soldaten hergestellt wurden. Wie bei der Hanfpflanze ist dieses sehr strapazierfähig und haltbar. Ein altes Plakat zeigt, wie begehrt die Pflanze war.

Bei der großen Bandbreite, die diese Pflanze in der Naturheilkunde hat, wurde sie auch als Schutzpflanze in Haus und Hof geschätzt und nicht wie heute aus den Gärten vertrieben.

Text: Barbara Walochny, Januar 2022

Bilder: Galen Vision