

**Pflanze des Monats Dezember 2021**  
**Schwarz-Erle *Alnus glutinosa***  
*Birkengewächse, Betulaceae*



Erlen an einem Wasserlauf Foto: Oliver Mohr\_pixelio.de

### **Botanik**

Die Schwarzerle ist ein Baum, der 100 bis 150 Jahre alt werden kann. Dabei sind ein Stammumfang von 3-4 Meter und eine Höhe von 25 bis 30 Meter möglich. Der Baum bildet eine ei-längliche bis pyramidenförmige Krone aus. Die Rinde ist beim jungen Baum glatt, später schwarz-braun borkig. Das Birkengewächs besitzt ein sehr anpassungsfähiges Herzwurzelsystem, sowie 1-2 tiefergehende Pfahlwurzeln aus. Die Blätter der Schwarz-Erle sind wechselständig am Zweig angeordnet. Ihre Form ist verkehrt eiförmig und zeigen oft am oberen Blattrand mittig eine Einkerbung. Die Blätter sind 2-3 cm lang gestielt. Die Blattnerve (5-8 Paare) liegen exakt gegenüber. Die Oberseite der Erlenblätter ist dunkelgrün, die Unterseite hat rostfarbene Haarbüschelchen an den Nervenwinkeln. Die Knospen sind klebrig.

Die Schwarzerle ist einhäusig, d.h. männliche und weibliche Anlagen sind auf dem selben Baum. Ihre männlichen Kätzchen legt die Schwarz-Erle schon im Sommer an. Diese Kätzchen sind 6-12 cm lang und hängen zu mehreren zusammen schlaff herab. Sie haben violette Deckschuppen und gelbe Staubbeutel. Die weiblichen Blütenzäpfchen sind sehr klein und haben rote Naben. Der Baum hat eine Blühphase von Februar bis April. Nach der Blüte bilden sich kleine eiförmige Zäpfchen, die im unreifen Zustand grau-grün und klebrig sind. Bei der Fruchtreife verwachsen Blätter und die weiblichen Blüten miteinander, so entstehen Schuppen, die zu Zapfen werden. Die reifen Samennüsschen sind flach rundlich bis 5-eckig, glänzend braun und besitzen schmale Flügelränder. Die Schwarz-Erle hat nur eine geringe Keimkraft, d.h. Die Samen sind max. 1 Jahr keimfähig.

Erlen bevorzugen tiefgründigen, anhaltend feuchten Boden. Von unseren heimischen Bäumen verträgt sie die meiste Bodenfeuchtigkeit. Daher finden wir Schwarz-Erlen häufig an Fließgewässern, morastigen Niederungen → Erlenbrüche, Moore.

Ihr Holz verfärbt sich nach dem Fällen rötlich bis rot. Es ist weich und gut zu bearbeiten. Unter Wasser ist es unbegrenzt haltbar.

## Name

Der Ursprung der deutschen Bezeichnung „Erle“ ist seit dem 9. Jahrhundert belegt. In der althochdeutschen Sprache finden wir dazu den Begriff „erila“. „El“ ist ein Wort für die Farbe rot/braun und das althochdeutsche „elo“ für gelb. Daraus entwickelte sich das mundartliche „elb“, was sich auf die rötlich-gelbe Farbe des geschlagenen Holzes bezog. Der Name Schwarzerle bezieht sich auf die alte Verwendung ihrer Rinde, zum Schwarzfärben von Leder sowie der Herstellung von schwarzer Tinte aus ihren Fruchtzapfen.

„Alnus“ ist der lateinische Gattungsname für Erle. Die Artbezeichnung „glutinosa“ bedeutet „klebrig, leimartig“ und bezieht sich auf die klebrigen jungen Triebe. Diese wurden früher zum Ausfegen der Räume benutzt, damit das Ungeziefer (Läuse/Flöhe) daran hängenblieb.

andere Namen:

Else, Ellenfru, Else, Eller, Elder, Walperbaum (wegen ihrer Verwendung in der Walpurgisnacht) Roterle

## Geschichte

Die Schwarz-Erle begleitet den Menschen schon seit langer Zeit. Kulte, Mythen und Sagen erzählen von dieser Verbindung. So waren Erlen-Standorte oft Kultorte unserer Ahnen. Die Nähe zum Element Wasser war dabei von großer Bedeutung, betrachtete man Wasser doch als Schoß der großen Muttergöttin. Leben und Tod gehörten zusammen und waren Bestandteil des ewigen Kreislaufs. Diese Verehrung von Erlen-Heiligtümern sind in Flussnamen wie Aller, Iller, Elz oder Elbe bis heute zu finden, an deren Ufern der heilige Baum wurzelte. Später wurden sowohl die Erle, als auch Erlen-Standorte dämonisiert. Dem Menschen waren Wasser, Moore und Bruchlandschaften unheimlich. Man fürchtete Irrlichter, Tote, Dämonen, Wassergeister, Nebelfeen, Hexen und den Teufel.

Sprüche wie „*Rotes Haar und Erlenloden/ wachsen nicht auf gutem Boden*“ oder „*Erlenholz und rotes Haar, sind auf gutem Boden rar*“ sind Hinweise auf das Böse, mit dem die Erle in Verbindung gebracht wurde. Es wertete den Standort der Erle und auch rothaarige Menschen ab und brachte sie mit schlechten Eigenschaften in Verbindung. Das Rot-Verfärben der Schnittfläche von gefällten Erlen erklärte man damit, dass der Teufel im Streit seine Großmutter geprügelt haben soll bis sie blutete. In christlicher Zeit wurde über die Erle erzählt, dass der Baum das Böse in sich trägt, weil aus seinem Holz das Kreuz Jesu gezimmert wurde und das Blut Jesu den Baum verfärbte.

Der Begriff Holzschuhbaum weist uns einen ganz anderen Weg in der Geschichte der Erle. So wurden aus dem leicht zu bearbeitenden Holz, Schuhe hergestellt, sowie Küchengeschirr und Schustersleisten. Die Rinde fand Verwendung in der Herstellung von Leder, denn man konnte in Verbindung mit rostigem Eisen eine haltbare Schwarzfärbung des Leders erreichen. Aus den verholzten Zapfen stellte man schwarze Tinte her.

## Verwechslung

Weiß-, bzw. Grau-Erle (*Alnus incána*) und Grün-, bzw. Berg-Erle (*Alnus viridis*)



Erlenzapfen und -Kätzchen Foto: Maren Beßler\_pixelio.de

## **Inhaltsstoffe**

Gerbstoffe, Flavonoide, Phenolsäuren, leberschützende Wirkstoffe (Diarylheptanoide), Fett, Öl, Harzsäuren, Emodin

## **Heilwirkung**

Blätter und Rinde: abführend, entzündungshemmend, antihepatotoisch, fungizid, antibakteriell, fiebersenkend, kühlend, schmerzstillend, blutstillend, entgiftend  
Knospen: immunsystemstärkend, krampflösend, gefäßerweiternd.

## **Nebenwirkungen/Gegenanzeigen**

Aufgrund des hohen Gerbstoffgehalts in der Rinde (ca. 20%), nicht länger als 2 Wochen den Rindentee anwenden. Lebenswichtige Medikamente (Herzmedikamente etc.) 1 Stunde zuvor oder danach einnehmen, damit durch die Gerbstoffe die Aufnahme nicht vermindert wird. Magenbeschwerden bei empfindlichen Menschen.

## **Anwendung**

### Innerlich

Abstillen, Fieber, Verstopfung, Magen- und Darmkrämpfe,

### Äußerlich

Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Aphten, Angina → Gurgeln, Abstillen → Umschläge, Hauterkrankungen (Ekzeme, Hämorrhoiden, Gicht) → Bäder, Blutungen  
Gemmotherapie: akute Atemwegserkrankungen, Vorbeugend gegen Thrombosen, Migräne, Gedächtnisstörungen

## **Tagesdosis**

maximal 3 Tassen Tee täglich

## **Verwendung**

Tee, Tinktur, Auflagen, Baumessenz (Baumblüten), Gemmotherapie (Glycerolmazerate)

## **Heilsames**

### **Erlen-Tinktur** (Rudi Beiser)

- 20 g frische Erlenrinde mit Knospen
- 30 ml Ethanol 70%vol.
- 30 ml Glycerin

So wird's gemacht:

Zerkleinern Sie Rinde und Knospen mit dem Wiegemesser und lassen Sie sie 2 Wochen in der Alkohol-Glycerin-Mischung ausziehen. Absieben und in einen Pumpzersteuber füllen. Bei Halsschmerzen, Husten oder Entzündungen im Mundraum mehrmals täglich in den Mund sprühen.

### **Erlen-Öl** (Ursula Stumpf)

- 2 handvoll Erlenknospen, frische Triebspitzen, junge Blätter
- 250 ml Mandelöl

So wird's gemacht:

Knospen, Triebspitzen und junge Blätter mit einem Wiegemesser zerkleinern und 4 Wochen lang gut verschlossen bei Zimmertemperatur stehen lassen, regelmäßig schütteln. Absieben und in dunkle Fläschchen füllen. Das Heilöl reinigt und pflegt trockene wie rissige Haut und fördert die Regeneration z.B. bei Psoriasis.



## **Poetisches**

### **Botschaft der Schwarz-Erle**

*Komm zu mir in den Erlenwald und ich verzaubere Dich. Ich zeige Dir, wie Du mit Wasser und Nebel spielen kannst, wie Du leicht wirst und mir alles übergibst, was Dich bedrückt. Ich löse das im Fließen und im Schweben auf und wasche Deine Wunden mit dem heilenden Nebelwasser. Fließe mit mir durch den Nebel und kühle Deine Wut. Nutze sie und erkenne, was Du hinter Dir lassen musst. Nimm von meinen Zweigen, zerbrich sie und wirf die Teile hinter dich. Das ist das Symbol dafür, dass Du etwas beendet hast. Werde neu, werde immer mehr Du und öffne Dich für Ungeahntes. Sieh die Möglichkeiten, sieh Deine Chancen in der Krise, in der Veränderung. Und sieh Dein Durchhaltevermögen. Im Fließen verschwindet das Alte hinter Dir und macht Dich bereit für die Zukunft. Sieh das Licht der Wirklichkeit und Du verstehst meinen Zauber.*

Ursula Stumpf, Pflanzengöttinnen und ihre Heilkräuter

## **Kulinarisches**

Junge Erlen-Kätzchen sammeln, und frisch über Salate geben oder trockenen und im Mörser pulverisieren. Wird Erlen-Kätzchen-Pulver mit gemahlenden Mandeln, Salz und wenig Öl verrieben, erinnert der Geschmack an Parmesan. Aus den jungen Blättern und Knospen kann im Frühling ein Pesto zubereitet werden.



## Quellen

- Amann, Prof. Dr. Gottfried; „Bäume und Sträucher des Waldes“; Naturbuch Verlag 1993 Weltbild Verlag, GmbH, Augsburg; 16. Auflage ISBN: 3-89440-558-9
  - Beiser, Rudi: „Baum & Mensch – Heilkraft, Mythen und Kulturgeschichte unserer Bäume“; Eugen Ulmer Verlag KG Stuttgart 2017; ISBN: 978-3-8186-0072-3
  - Fischer-Rizzi, Susanne; „Blätter von Bäumen, Legenden, Mythen, Heilanwendungen und Betrachtungen von einheimischen Bäumen“; IRISIANA Heyne Bücher Taschenbuchausgabe 3/2001 ISBN: 3-453-18052-6
  - Strassmann, Renato; „Baumheilkunde – Heilkraft, Mythos und Magie der Bäume“; Freya Verlags KG 2015; ISBN: 978-3-99025-109-6
  - Stumpf Dr., Ursula; „Pflanzengöttinnen und ihre Heilpflanzen“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH&Co.KG, Stuttgart 2010 ISBN: 978-3-440-12236-5
  - Stumpf, Ursula; Zingsem, Vera; Hase, Andreas: „Mythische Bäume – Kulte und Sagen, Traditionelles Heilwissen, Überliefertes Handwerk“; Franck-Kosmos Verlags GmbH&Co. KG, Stuttgart 2017; ISBN: 978-3-440-15002-3
  - [https://www.baumkunde.de/Alnus\\_glutinosa/](https://www.baumkunde.de/Alnus_glutinosa/)
- <https://fraubirkenbaum.wordpress.com>
- <https://www.gemmo.de/knospen/gattung/alnus-glutinosa.php>
  - <https://www.uni-due.de/botanik/gattungs.html>
  - <https://www.uni-due.de/botanik/artnamen.html>
  - <https://de.wiktionary.org/wiki/Erle>