# Pflanze des Monats Mai 2022 Stiel-Eiche / Trauben-Eiche Quercus petraea / - robur Buchengewächse - Fagaceae



Eichenveteran Reinhartswald (Hessen) Foto; Heidrun Johner-Allmoslöchner

## "Wenn man diß (Eichen)Laub in Wegerichwasser kocht ist es gut den Weibern so ihre Zeiten zu viel (fließen) auch denjenigen so Blut auswerfen."

Jakobus Tabernaemontanus, 1731

#### **Botanik**

Traubeneiche: Sie kommt in ganz Europa vor, bevorzugt im Hügelland und Mittelgebirge bis auf eine Höhe von 700m. Der Baum erreicht eine Höhe von 30-40 Meter und kann 600 – 700 Jahre alt werden. Die Blätter sitzen wechselständig und gleichmäßig verteilt an den Zweigen. Sie sind länger gestielt und regelmäßig gelappt. Um Johanni kommt es zu einem erneuten Blattaustrieb. Die Blüten treten von April – Juni auf und sind einhäusig. Die weiblichen Blüten sind zu zweit oder dritt, jedoch ohne Stiel angeordnet. Die männlichen Kätzchen sind grünlich, hängend. Die Früchte der Traubeneiche sind kleine Eicheln mit kurzem Stiel in Trauben hängend.

Stieleiche: Sie kommt in ganz Europa vor, auch in östlicheren Gefilden und bevorzugt Auenwälder. Die Stieleiche wird ca. 35 Meter hoch und kann bis zu 1000 Jahre alt werden. Ihre Rinde ist wie bei der Traubeneiche glatt und grau, im Alter grob rissig, schwarz. Die Blätter sitzen wechselständig in Büscheln am Ende der Triebe. Sie sind kurzgestielt und unregelmäßig gelappt. Um Johanni entwickelt auch sie einen erneuten Blattaustrieb. Ihre einhäusigen Blüten erscheinen von April – Juni, die weiblichen Blüten sind zu zweit und dritt am aufrechten, langen Stiel angeordnet. Die männlichen Kätzchen sind grünlich, hängend. Beide Arten bilden im September/Oktober ihre Früchte aus. Die Eicheln der Stieleiche sitzen an langen Stielen. Das Holz beider Arten besitzt eine gelblich – bräunliche Färbung, es ist fest und elastisch, dauerhaft und gut zu spalten.

Sammelzeiten (für beide Arten):

Rinde: Frühjahr / Herbst

Eicheln: September – Oktober



Die Rinde der älteren Eichen ist grob-borkig Foto: H.Johner-Allmoslöchner

#### Name

Traubeneiche – Quercus petraea, Stieleiche – Quercus robur
Der deutsche Begriff Eiche ist mit dem lateinischen esca = Speise verwandt.
Dies weist darauf hin, dass die Früchte des Baumes früher eine große
Bedeutung für die Tierhaltung hatten. Eine andere Quelle berichtet, das der
Name aus der germanischen Sprache stammt. Die alte nordische
Bezeichnung "Eik" galt grundsätzlich für alle Bäume.
Beim römischen Autor Quintus Ennius (239–169 v.Chr.) findet sich der
früheste literarische Beleg für den lateinischen Namen des Baums, 'quercus'.
Der Artname robur bedeutet Kraft, Stärke, ein Hinweis auf die Stärke des
Holzes.

#### Geschichte

In den Mythologien verschiedenster Völker ist die Eiche zu finden. Sei es bei den Griechen, Römern, Ägyptern, den Indogermanen oder Slawen. Überall Zählte sie zu den heiligen Bäumen, wurde hoch geschätzt und verehrt. Für die Kelten war die Eiche ein besonderer Baum. Sie weihten ihn ihrem Donnergott Tanaris, dem Blitz-tragenden Götterkönig. Den Menschen zeigte er sich in der Natur im wüten der Gewitterstürme, in der Menschenseele selbst als "Geistesblitze" die inspirierten und den Geist erleuchteten.

Für die Kelten war die Eiche aber auch ein wichtiger Baum, wenn sie in Vollmond-, oder Neumondnächten ihre Ratsversammlungen (Thing) abhielten. Dabei wurde, durch die Druiden, den Göttern geopfert. Man betrachtete die Eiche als "Himmelsleiter" da sie tief in den Boden wurzelt (Pfahlwurzel) und hoch in den Himmel ragt. So verband die Eiche die obere Welt mit der Unteren. Im Rauschen der Blätter sollen die Druiden die Offenbarungen der Götter vernommen haben. Üblich war es auch dem Eichengott Trankopfer darzubringen. Dieses Trankopfer war oft mit dem heiligen Bilsenkraut versetzt. Die Versammelten tranken davon, bis sie einen "heiligen Zustand" erreicht hatten. Die Zeit wurde "aufgehoben" man war mit der "Ewigkeit" verbunden, die Götter sollten sich beraten, nicht die sich oft irrenden Menschen, göttliche Weisheit war gefragt um schwierige Fragen oder Aufgaben zu lösen. Die weisen Frauen, die sogenannten Veledas, durch die die Götter sprechen konnten, waren anwesend. Abschließend sprach der Herrscher das Urteil, das einmal ausgesprochen nicht mehr zurückgenommen werden konnte. Noch bis ins Mittelalter war es üblich unter einer Eiche Recht zu sprechen.

An der Sommersonnwende wurde der Großen Göttin ein Eichenkönig geopfert und zu ihr ins Totenreich geschickt, damit er an der Wintersonnwende erneut geboren werden konnte.

Die Druiden selbst waren auf ganz besondere Weise mit der Eiche verbunden, denn von der keltischen Bezeichnung "Dair"= Eiche leitet sich das Wort Druide ab.

## Verwechslung Keine



#### Inhaltsstoffe

8-20% Katechingerbstoffe, Flavonoide, (Querzetinderviate), Bitterstoffe,70% Stärke und Zucker, 6% Eiweiß.

### Heilwirkung

Adstringierend, leicht entzündungshemmend, sekretionshemmend, gewebeverdichtend, keimhemmmend, virustatisch, antioxidativ, mild oberflächenanästesierend, juckreizstillend, schmerzlindernd

### Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Nebenwirkung: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Bei äußerer Anwendung von großflächigen Hautschäden, nicht anwenden bei nässenden, großflächigen Ekzemen und Hautverletzungen, fieberhaften und infektiösen Erkrankungen. Herzinsuffizienz.

## Anwendung

### Innerlich

Lokal bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum, ebenso bei Entzündungen im Anal- und Genitalbereich und bei unspezifischen, akuten Durchfällen.

## <u>Äußerlich</u>

Bei nässenden Ekzemen (Mittel der Wahl!!), entzündlichen Hauterkrankungen mit Juckreiz (Windpocken), ergänzende Sitzbäder bei Hämorrhoiden und Analfissuren, bei Fuß- und Handschweiß, Frostbeulen. Als Lotion bei Windeldermatitis, Wundliegen, Verbrennungen 1. Grades, Juckreiz im Genital- Analbereich. Begleitend bei Hautpilz.

## **Tagesdosis**

3g Droge für Tee, für Spülungen, Umschläge und Gurgellösungen 20g/1l Wasser, für Voll- oder Teilbäder 5g/1l Wasser.

**Anwendungsdauer** Maximal 1-2 Wochen aufgrund der gerbenden und austrocknenden Wirkung

## Verwendung

getrocknete Eichenrinde, Tee (Dekokt), Tinktur, Salben, Lotionen, Pulver, Bachblüten, Räucherwerk

#### Heilsames

### Eichenrindentee

½ TI (1,5g) fein geschnittene oder grob gepulverte Rinde in 200ml kaltem Wasser zum Sieden bringen, 5 Minuten köcheln, 5 Minuten ziehen lassen und abgießen. Bei Durchfall 2x täglich eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten 1 Tasse warm trinken.

#### Das Bachblütenmittel Oak:

Oak ist das Mittel gegen Unnachgiebigkeit und Starrsinn. Es macht nachgiebiger, flexibler und kompromißbereiter, baut Leistungs- und Verantwortungszwänge ab, fördert die Fähigkeit zur Schicksalsbejahung und bewirkt eine gewisse allgemeine Entspannung. Diese kann auch den Körper erfassen und jene Störungen beheben, die mit zu starker, willentlich nicht mehr aufhebbarer Anspannung einhergehen. Dadurch wirkt Oak auch Degenerationen des Gefäßsystems und Bewegungsapparates entgegen und kann unter günstigen Umständen Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte senken.

#### Tierheilkunde:

Wunden, Flechtenerkrankungen und Hautentzündungen der Tiere können mit einer Abkochung der Fruchtschalen behandelt werden. Die Eicheln selber, gemahlen oder zerstampft, sind ein allgemein stärkendes Futtermittel für Geflügel, Pferde, Esel und Schweine. Den Schweinen sollten die Eicheln ohne Schalen verfüttert werden. Die Blätter hingegen sind für Schafe und Ziegen ein sehr gutes Stärkungsmittel. Leiden Kleintiere, aber auch Esel und Pferde, Rinder und Kühe, am Durchfall, so lässt sich das Eichelmehl als stopfendes Mittel unter das Futter mischen.

#### **Kulinarisches**

#### Eichelkuchen

### Mürbeteigboden:

 50g Zucker, 50g Puderzucker, 200g Mehl, 100g Butter in Stückchen, Salz, 1 Eigelb

## Belag:

 200g Eichelpüree, 300g Jogurt, 4 El Honig, 50g Rosinen, 100ml Milch, 2 Eiweiß, Zimtpulver

## So wird's gemacht:

 Für den Mürbeteigboden Zucker und Puderzucker, Mehl, die Butterstückchen und 1 Prise Salz mit den Händen zu feinem Streusel verreiben und dann mit dem Eigelb verkneten. Falls nötig 1 Tl Milch dazu geben. Den Teig zu einer Kugel formen und 30 Minuten zugedeckt kalt stellen. Den Teig auf wenig Mehl ausrollen und in eine gefettete Springform legen.

- Die Eicheln einschneiden und einige Minuten in Wasser kochen, damit sie sich besser schälen lassen.
- Die geschälten Eicheln klein hacken und mehrmals hintereinander in jeweils frischem Wasser abkochen, bis alle Gerbstoffe und jeglicher bitterer Geschmack vollständig entfernt sind und das Wasser beim Kochen klar bleibt. (färbt sich braun, wenn noch Gerbstoffe vorhanden sind.)
- Die gekochten Eicheln zu Mus zerdrücken, mit dem Jogurt, dem Honig und den Rosinen mischen und die Milch unterrühren. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben mit Zimt verfeinern.
- Die Eichelmasse auf dem Teigboden verstreichen und den Kuchen eine halbe Stunde bei 180°C backen.

## **Sonstiges**

## Eichengallentinte:

Im April/Mai die kleinen Gallen auf den Eichenblättern, Zweigen und Knospen sammeln und in einem Mörser zerreiben. Davon eine gute Handvoll mit ca. 500ml Wasser in einem rostigen Topf (oder einen rostigen Nagel zugeben), 20 Minuten kochen lassen. Abkühlen und ein paar Tage stehen lassen. Die Tinte wirkt am Anfang etwas blass, wird im Laufe der Zeit aber dunkler und ist urkundenecht. Möchte man die Tinte dunkler haben, so kann man etwas Ruß unterrühren. Hierfür einen Löffelrücken über eine Kerzenflamme halten, den entstandenen Ruß abkratzen und unterrühren.

### Ernten von Eichenrinde:

Zur Rindengewinnung werden Eichen in so genannten Schäl - oder Lohwäldern als Sträucher kultiviert. Alle 10 Jahre erfolgt die Abholzung. Durch Stockausschlag entstehen neue Sträucher. Für pharmazeutische Zwecke gebraucht man die Rinde jüngerer Zweige. Beide Eichen sind im Hinblick auf wirksames Drogengut gleichwertig. Die Rinde wird im Frühjahr, März bis Mai geschält. Bitte darauf achten, das man nur Rinde verwendet, die noch keine Borke besitzt. Sie glänzt zumeist und wird Spiegelrinde genannt. Die Rinde nennt man Cortex guercus. Die Blätter sammelt man Mai bis Juni (Folium quercus). Die Früchte, Glandes quercus, werden September bis November gesammelt. Wer seine eigene Eichenrinde einbringen möchte, sollte darauf achten, die Rinde von Stockausschlägen zu bekommen, und der Durchmesser der Äste oder Zweige, von denen er die Rinde nimmt nicht mehr als 6 cm beträgt. Im Frühjahr, wenn die Säfte steigen, lässt sich die Rinde leicht vom Holz schälen. Es dürfen keine Flechten oder Algen auf der Rinde angesiedelt sein. Das Trocknen soll schnell geschehen. Am besten bricht man sich, für den Hausgebrauch, einige etwa fingerdicke Äste ab. Man entfernt die Blätter und schabt die Rind ab. Mit einem Messer oder einer kleinen Schere die Rindenstücke klein schneiden und gut trocknen.



Im Winter zeigt die Eiche ihre knorrige Silhouette Foto: H.Johner-Allmoslöchner

### Räucherwirkung

Eichenholz klärt die Gedanken, verhilft zu einer realistischen Sichtweise und verbessert die Konzentration. Es fördert die Erdverbundenheit, den Gerechtigkeitssinn und verhilft zur Ausdauer. Eichholz wirkt energetisch reinigend und stärkt das Männliche.

#### Quellen

- Amann, Prof. Dr. Gottfried; "Bäume und Sträucher des Waldes"; Naturbuch Verlag 1993 Weltbild Verlag, GmbH, Augsburg; 16. Auflage ISBN: 3-89440-558-9
- Botanikus.de
- Bühring, Ursel; Alles über Heilpflanzen; Ulmer Verlag 2007 ISBN: 978-3-8001-4979-7
- Bühring, Ursel; Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde; 2009 Sonntag Verlag ISBN: 978-3-8304-9163-7
- Couplan, Francois; Wildpflanzen in der Küche; AT Verlag 1997 ISBN: 3-85502-571-1
- Das Beste; Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen; Verlag Das Beste aus Readers Digest AG 1980 ISBN: 3-7166-0026-1
- Fischer-Rizzi, Susanne; Blätter von Bäumen; Irisiana bei Heyne 3/2001 ISBN: 3-453-18052-6
- Houston, Fiona J.; Mit Haube und Hacke Landleben wie in alter Zeit 1792; Gerstenberg Verlag 2010 ISBN: 978-3-8369-2614-0
- Laudert, Doris; Mythos Baum; BLV 3. durchgesehene Auflage 2000 ISBN: 3-405-15350-6
- Storl, Wolf-Dieter; Pflanzen der Kelten; AT Verlag 5. Auflage 2007 ISBN: 978-3-85502-705-7
- Weustenfeld, Dr.Wilfried; Heilkraft, Kult und Mythos; Verlag Peter Erd 1996;ISBN: 3-8138-0387-2
- Wikipedia

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia