

# 18 Heilbäume für deine Gesundheit – Kraft der Bäume als Medizin

Eine gesunde Verbindung zwischen Mensch und Natur stellt immer einen Vorteil für unsere Gesundheit dar. Bäume sind dabei unentbehrliche Lebensspender, und jeder für sich, ist eine kleine Welt.

Durch ihre unterschiedlichen Fähigkeiten haben sie auch unterschiedlichen Einfluss auf uns. Jede einzelne Gattung bildet Symbiosen zu anderen Pflanzen oder Pilzen und bildet Lebensraum für allerlei Tiere und Insekten.

Sie sind der Garant für saubere Luft und bestimmen den Stickstoff- und Mineralien-Haushalt des Bodens, auf dem sie wachsen, maßgeblich. Weiterhin haben sie enormen Einfluss auf unsere Psyche und Gesundheit.

In diesem Artikel erfährst du etwas über die heilenden Fähigkeiten der unterschiedlichen Bäume und darüber, wie du sie als Medizin in dein Leben integrierst.

## Für den schnellen Überblick

Du hast wenig Zeit? Dann hier die wichtigsten Punkte:

Schnellüberblick

- Bäume haben einen starken Einfluss auf die menschliche Gesundheit und Psyche.
- 18 Bäume werden in diesem Artikel vorgestellt, die heilende Fähigkeiten besitzen und in die eigene Gesundheit integriert werden können.
- Dazu gehören die Erle, der Apfelbaum, die Esche, die Birke, der Holunder, die Eberesche, die Linde, der Weißdorn, die Haselnuss, die Zeder, die Weide, die Pappel, die Walnuss, die Kiefer, der Ahorn, die Douglasie, die Eiche und die Ulme.
- Jeder Baum hat spezifische Eigenschaften, die ihn für bestimmte Gesundheitsprobleme geeignet machen.

Willst du auf Nummer sicher gehen und alle Informationen zu dem Thema erhalten, dann lies jetzt weiter.

## 1. Die Erle – Wiederherstellung des Gleichgewichts

Immer dann, wenn das ökologische Gleichgewicht durch ein verheerendes Ereignis gestört war, pflanzte man früher den Baum, welcher voller Lebenskraft war. Du kennst ihn vermutlich eher unter dem Namen Erle.



Die Erle hat eine recht außergewöhnliche Funktion: Sie vermag es den Boden zu reinigen und so das Gleichgewicht wieder herzustellen.

Was sie für das Ökosystem ihrer Region tun, das wirkt auch auf den Menschen. Für uns bedeutet das, dass die Erle unser inneres Gleichgewicht, unsere Balance wieder herstellen kann.

Aus medizinischer Sicht wirkt ein Tee aus Erle adstringierend (entzündungshemmend) auf unseren Körper und kann sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden.

Die Erle wirkt bei Hautausschlägen, Juckreiz und Entzündungen der Haut ([Lies hier mehr zur Hautpflege in der Wildnis](#)) und kann als Tinktur oder direkt als Brei aufgetragen werden.

## **2. Der Alleskönner Apfelbaum**

Beim Apfelbaum handelt es sich nicht nur um einen Obstbaum. Aus medizinischer Sicht kann der Apfel noch vieles mehr, als uns leckere und gesunde Früchte zu liefern.



Im Apfel sind Pektine enthalten. Diese befinden sich hauptsächlich in der Schale, weshalb diese zu Tee verarbeitet, eine Vielzahl positiver Dinge bewirkt.

Die Rinde der Wurzeln und die Apfelschale wirken unterstützend bei Entzündungen und sind fiebersenkend.

Aus den Früchten gewonnener Apfelsaft kann zu Apfelessig verarbeitet werden. Dieser wiederum wirkt positiv auf die Darmflora und somit auf die Darmgesundheit.

Äpfel helfen gegen Durchfall und wirken unterstützend beim Abnehmen. Und Apfelessig beruhigt die Haut und lässt als Spülung verwendet, deine Haare glänzen. Er hilft außerdem gegen überschüssiges Nachfetten der Haare.



Apfelessig besitzt viele heilende Eigenschaften

Äpfel sind gut für die Haut. Das Pektin in der Schale reguliert die Talgproduktion in der Haut und beeinflusst so das Hautbild.

Zudem werden durch die auspolsternde Wirkung erste Fältchen natürlich geglättet. Dazu reibst du dein Gesicht einmal täglich mit einer Apfelscheibe ein, lässt es etwa 10 Minuten einwirken und spülst es anschließend mit lauwarmem Wasser ab.

### **3. Die Esche, der Weltenbaum**

Hierbei handelt es sich um den Schutzbaum der alten Germanen und unsere Vorfahren wussten schon, wie weitreichend seine Heilwirkung ist.

Die Esche steht für Gleichgewicht und Harmonie und schützt ihre Kinder nach altem Glauben vor Gefahren.



Eschen können sehr alt werden. In Parkanlagen gehören sie neben den Platanen zu den höchsten Bäumen. Eschen sind jedoch keine bloßen Zierbäume.

Aus dem frischen Grün im Frühling wird ein Tee gewonnen, der die Beschwerden von Rheuma und Gicht lindert. Die in der Rinde und den Blättern enthaltenen Flavonoide, Triterpene und Cumarin, sind dafür bekannt, entzündungshemmend und schmerzlindernd zu wirken.

Ein weiteres Beispiel für die Wirkung der Esche ist ihre Eigenschaft ein Harntreiber zu sein. So bietet sie ihre unterstützende Wirkung beim Ausleiten von Schwermetallen und Giften an.

Die Früchte der Esche sind essbare Flügelnüsschen und ihren Stamm kann man im zeitigen Frühjahr zur Saftgewinnung anzapfen.

#### **4. Die Birke, der Survival-Baum**

Für mich persönlich, der vielseitigste Baum in Wald und Flur. Die Birke mit ihrer weißen Rinde kann man mit nichts verwechseln und zumindest hierzulande gibt es kaum einen Baum, der mit ihr mithalten kann.



Schon die Birkenrinde für sich genommen ist ein fantastisches Survival-Material. Schau mal, das machst du damit:

- Die pergamentartige äußere abgestorbene Rinde ziehst du ab und du benutzt sie, um ein Feuer zu entzünden. Die ätherischen Öle in der Rinde brennen einwandfrei. Du entzündest etwa diese mit einem Feuerstahl. Wenn du einen guten Feuerstahl suchst, dann schau dir meine [Bestenliste](#) an.
- Aus der festen Rinde von Birkenrinde stellst du Gefäße, wie Döschen oder auch Behälter her, in dem du sogar kochen kannst. [Hier findest du eine Anleitung.](#)
- Aus der saftigen Innenrinde von lebenden Bäumen kannst du eine Art Birken-Spaghetti herstellen.
- Brauchst du mit einem kleinen Loch die Rinde an, kannst du Birken-Wasser im Frühling gewinnen. Das ist etwas süß und extrem lecker.

Noch mehr Wissen zur Birkenrinde als Survival-Wunder habe ich in meinem [Ratgeber hier](#) verfasst.

Vielleicht weißt bereits, dass der Birkenporling (ein Pilz) an den abgestorbenen Stämmen wächst. Diesen Pilz wirkt als Antiseptikum, Antibiotikum und er ist blutstillend. Du nutzt ihn als Tee, Zunder oder sogar als Pflaster. [Den kompletten Ratgeber zum Birkenporling findest du hier.](#)



Ich möchte an dieser Stelle auch noch zu den eher weniger bekannten Fähigkeiten dieses Baums kommen.

Der Saft der Birke ist reich an Eiweiß und Vitaminen. Außerdem enthält er wichtige Mineralien für deine Haare, deine Knochen und stärkt dein Immunsystem.

Aus den jungen Blättern der Birke, kochst du einen Tee, der dir dabei hilft, wenn du Probleme mit dem Magen/Darm-Trakt hast. Seine sanft abführende Wirkung ist allemal besser als die eines Medikaments mit 20 Nebenwirkungen.



Birkentee ist ein Kräutertee, der aus den Blättern der Birke hergestellt wird. Er wird seit Jahrhunderten als

natürliches Heilmittel zur Behandlung einer Vielzahl von Beschwerden verwendet, von Verdauungsproblemen bis zu Hautproblemen.

Birkentee funktioniert auch bestens zum Spülen kleiner Verletzungen, bei Zahn-Operationen oder anderer Verletzungen im Mund.

Auch äußerlich angewendet ist die Birke sehr wirksam. So kann ein aus Rinde und Blättern angesetzter Tee, gegen Schuppenflechten und Ekzeme helfen, um die Beschwerden und den Juckreiz zu lindern.

## 5. Der Holunder, alte Heilmedizin

Ich liebe den Duft von Holunderblüten im Frühjahr. Wenn sich seine weißen Blütenteller, mit den weit geöffneten winzigen Blüten zur Sonne strecken ist Erntezeit. Du kannst sie trocknen oder zu duftenden Likör einkochen oder du machst einfach Honig draus.



Der Holunder oder der Holler ist für seine Heilwirkung über die Grenzen Europas bekannt. Hier bei uns gilt er seit grauer Vorzeit als Heilpflanze, die allerlei Leiden zu heilen vermag.

Bei Problemen mit den Atemwegen oder der Lunge verhilft der Holunder zu einer rascheren Genesung. Er ist entzündungshemmend, fiebersenkend, und magenschonend.

Seine Blätter können zur äußerlichen Anwendung genutzt werden, in dem du sie als Brei auf kleine Wunden legst und diese dadurch schneller heilen und sich nicht entzünden. Der Tee wirkt befreiend und beruhigend auf Hals und Lunge.

Die schwarz/roten Beeren im Sommer weisen eine hohe Dosis Vitamin C auf, was den Holunder wiederum zu einer stärkenden Pflanze für dein Immunsystem macht.





Beachte aber bitte, dass die Beeren im rohen Zustand in großen Mengen giftig für den Magendarmbereich sind. Bei nur einigen, genaschten Beeren, sollte, sofern du keine Allergien hast, nichts passieren. Um auf Nummer sicherzugehen, solltest du die Beeren immer kochen.

Weiterverarbeitet zu Saft oder Gelee, profitierst du den ganzen Winter über von der immunstärkenden Wirkung des Holunder.

## **6. Die Eberesche – der Baum des Donnergottes**

Über den nächsten Baum in der Reihe der Heiler ist die Eberesche einer, über die es zahlreiche Mythen gibt. So ist sie insbesondere dem Donnergott Thor geweiht.

Unsere Ahnen glaubten, dass ein Zweig der Eberesche ans Dach oder Fenster gehängt, verhindere, dass der Blitz im Haus einschlägt. So selten wie Häuser vom Blitz getroffen werden, ist es kein Wunder, dass man an das Resultat glaubte.



Ein Mythos ist, dass die Eberesche oder auch Vogelbeere giftig sei. Marmelade aus Ebereschen-Beeren ist reichhaltig an Vitaminen und Mineralien. Vor allem sind sie reich an Vitamin C.

Dieser Umstand bringt ihr auch den Namen Vogelbeere ein. Bis in den frühen Winter hinein liefern die weithin orange leuchtenden Beeren, Vögeln wichtige Vitamine für die kalte Jahreszeit.

Zur äußerlichen Anwendung werden auch Blätter und Rinde verwendet. Diese wirken ebenfalls entzündungshemmend.

Auch wenn die Eberesche fast identische Blätter wie die gemeine Esche hat, gehört sie nicht zur selben Gattung. Diesen Namen verdankt sie lediglich der Ähnlichkeit.

## **7. Unter dem Lindenbaum**

Ein weiterer alter Heilbaum ist die Linde. Lindenblüten werden bevorzugt in Kräutertees oder auch pur verwendet. Dort wirken sie gegen Erkältungen und lindern Entzündungen der oberen Atemwege.



Doch nicht nur die Blüten der Linde sind verwendbar, sondern auch Blätter und Rinde und sogar die Knospen des Baumes werden in der Medizin verwendet.

Im Mai, wenn die Linde blüht, sammelst und trocknest du die Blüten und Blätter. So bewahrst du sie für den Herbst oder den Winter auf, wenn Grippe und Co. wieder die Menschen niesen und husten lassen.



Alle genannten Teile wirken beruhigend auf die Schleimhäute. Sowohl der Nasen- und Rachen-Raum, als auch deine Magenschleimhaut profitieren davon. Ebenfalls eine beruhigende Wirkung wird ihr bei den Nerven nachgesagt. Deshalb ist die Lindenblüte fast immer Bestandteil von Beruhigungstees.

Die kleinen kugelförmigen Früchte der Linde sind ölhaltig. Du kannst sie in ihrem Frühstadium so essen

oder später nach der Reife schälen und als kleines Topping über deinen Salat geben.

## 8. Der Weißdorn für ein starkes Herz

Aktive Menschen im hohen Alter schwören auf die stärkende Kraft des Weißdorn. Seine Heilwirkung war schon Hildegard von Bingen bekannt und sein Ruf, die inneren Organe, vor allem aber das Herz, zu stärken, wird ihm mehr als gerecht.



Die Früchte des Weißdorn sind leuchtend rot und innen von einer mehlig-breiigen Konsistenz. Sie enthalten Vitamin C, Calcium und Vitamin A.

Da sie keinen nennenswerten Eigengeschmack besitzen, ist es immer von Vorteil, wenn du sie bei der weiteren Verarbeitung zu Marmelade oder Mus, mit [Hagebutte](#) oder einer anderen Waldfrucht deiner Wahl mischst.

Weißdorn wirkt außerdem noch gegen einige andere Leiden, wie Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Herz-Rhythmus-Störungen. Er wirkt zusätzlich schweißtreibend und fiebersenkend.

In der Apotheke ist er in Kapselform oder als Pulver erhältlich, letzteres kannst du durch Trocknen und Zermahlen der Früchte selbst herstellen. Entferne dazu aber die Kerne. Da es sich beim Weißdorn um ein Rosengewächs handelt, enthalten die Kerne Blausäure und sollten nicht in großen Mengen roh verzehrt werden.

## 9. Die Haselnuss

Wer hätte das gedacht? Die Haselnuss zählt Dank einiger weniger bekannten Eigenschaften zu unseren 18 Heilbäumen.

Die Nüsse sind lecker und voller gesunder Fette und Vitamine. Sie sind aber nicht das einzige, was die Hasel zu bieten hat.



Ein Tee aus der Rinde von Haselnüssen senkt ähnlich wie Weidenrinde das Fieber, hat aber nicht die schmerzlindernden Eigenschaften wie diese.

Ebenfalls aus der Rinde stellst du einen Sud her, der außen angewandt, Wunden und Hautkrankheiten lindert.

So wie auch ihr Vorgänger, der Weißdorn, sagt man auch der Haselnuss, eine herzstärkende Wirkungsweise nach. Interessant sollte die Haselnuss vor allem auch für ältere Menschen sein, da sie Arterienverkalkung entgegenwirkt.

## 10. Die Zeder für die Atemwege

Kommen wir nun zu einem der wenigen Nadelbäume in der Reihe der Heilbäume. Auch die Zeder wird, wie fast alle Nadelgehölze, hauptsächlich in der Erkältungsmedizin eingesetzt.



Durchblutungsfördernd und voller ätherischer Öle trägt sie in einem Vollbad der Entspannung und Befreiung der oberen Atemwege bei. Das ÖL entspannt Muskeln, belebt müde Füße und riecht so toll nach Nadelwald, dass es auch positiv auf Geist und Nerven einwirkt.

Die Nadeln kannst du [Räuchern](#), Ölauszüge machen und sie als Badezusatz oder zum Inhalieren in heißes Wasser geben.

Im Hautbalsam wirkt sie befreiend auf die unteren Atemwege und die Nasen-Nebenhöhlen. Ein Tee aus Zedern-Nadeln wärmt von innen und unterstützt bei Schüttelfrost während grippaler Effekte.

## 11. Die Weide – Baum zweier Welten

Weiden zählen zu meinen Lieblingsbäumen. Ich mag es an einem Bachufer unter einer Weide zu sitzen, zu beobachten, wie der Wind sanft ihre Zweige bewegt und alles mehr oder weniger so unglaublich friedlich erscheint. Weiden bringen dein seelisches Gleichgewicht in Einklang, entschleunigen dich und bieten dir Ruhe.



Seit jeher ist die Weide für ihre beruhigende Wirkung auf die Menschen bekannt. Ungefähr 3500 Jahre wird sie bereits für ihre heilende und schmerzlindernde Wirkungsweise geschätzt. Doch es gibt so einiges mehr, was du vielleicht noch nicht über sie weißt.

In der psychischen sowie auch in der physischen Welt hilft sie dir Körper und Seele gesund zu halten. Ihre Eigenschaft als Heilbaum verdankt sie den Wirkstoffen, die ihr innewohnen.

Salicylsäure zum Beispiel ist die **Basis für Aspirin**. Ein Tee aus getrockneter Weidenrinde lindert Kopfschmerzen und wirkt fiebersenkend.

Im zeitigen Frühjahr, wenn die Rinde noch bitter ist, ist die Konzentration des Wirkstoffs am höchsten. Generell gilt bei Weiden, je feingliedriger und länger Äste und Blätter sind, um so höher ist die Heilwirkung.

Als pflanzliches Heilmittel kann sie auch zur Behandlung von Rheuma, Gicht und anderen entzündlichen Zuständen eingesetzt werden.

Neben seiner medizinischen Wirkung ist der Weidenbaum auch dafür bekannt, dass er Frieden und Gelassenheit bringt. Ihre Zweige werden oft um heilige Stätten drapiert, um sie vor negativer Energie oder Unglück zu schützen.

Man glaubt auch, dass ihre Blätter positive Energie tragen, die Glück bringt. Der Weidenbaum wird seit Langem mit Wiedergeburt und Erneuerung in Verbindung gebracht, da er oft nachwächst, nachdem er gefällt oder beschädigt wurde. Angesichts dessen gilt sie als besonders hilfreich in Zeiten des Übergangs oder der Krise.

Unter den hier heimischen Arten sind die bekanntesten Weiden mit diesen Merkmalen, die Silberweide und die Trauerweide.

## 12. Die Pappel – Balsam für die Seele

Ähnlich wie bei der Weide sitzt bei der Pappel der Wirkstoff hauptsächlich in der Rinde. Auch sie vermag es dank ähnlicher Inhaltsstoffe, Schmerzen zu senken und wirkt sich ebenfalls regulierend auf die Körpertemperatur aus. Ein Tee aus Pappel-Rinde wirkt außerdem blutverdünnend.



Auch bei Bruststau, dabei handelt es sich um eine verschleimende Erkrankung der oberen Atemwege, wird die Pappel erfolgreich zur Behandlung eingesetzt. Im Allgemeinen hilft ihr Tee bei Erkältungs- und Schluckbeschwerden.

Aus den Knospen im Frühjahr lässt sich eine Salbe herstellen, die gegen Verbrennungen, Entzündungen und für besseren Haarwuchs sorgt.

Pappeln erreichen je nach Art eine gute Wuchshöhe und werden aufgrund ihrer schlanken Form und ihrer Biogsamkeit gerne als Feldbegrenzungsbäume gepflanzt.

Sehr imposant und in Europa weitverbreitet, ist die Silberpappel, mit ihrer weithin leuchtenden Rinde und der silbernen Blattunterseite. Sobald der Pollenflug bei der Silberpappel einsetzt, überdeckt der weiße Flaum ganze Parkanlagen und Straßen.

## 13. Die Walnuss – eine Powernuss

Der Walnussbaum ist einer der ältesten und am meisten geschätzten Heilbäume. Seit Jahrhunderten verwenden die Menschen die Nüsse, die Rinde, die Blätter und die Öle dieses Baumes zur Behandlung einer Vielzahl von Krankheiten.





Die Walnuss ist dafür bekannt, dass sie bei Verdauungsproblemen wie Verstopfung und Durchfall hilft und Entzündungen lindert. Außerdem sind Walnüsse reich an Antioxidantien, die helfen können, oxidativen Stress im Körper zu reduzieren.

Walnüsse sind auch für die kardiovaskuläre Gesundheit von Vorteil. Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von Walnüssen den Cholesterinspiegel senken und die Blutdruckwerte verbessern kann. Sie sind auch eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die dazu beitragen können, Risikofaktoren für Herzkrankheiten zu verringern.

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Polyphenolen und anderen Verbindungen, die als Antioxidantien wirken, können Walnüsse sogar das Risiko für bestimmte Krebsarten verringern.

Da sie lange und gut sättigt, solltest du dir vielleicht überlegen, wie du Walnüsse auf Dauer in deinen Speiseplan integrieren könntest.

Es gibt noch viele andere Verwendungsmöglichkeiten für den Walnussbaum, darunter die Verwendung in Hautpflegeprodukten, Aromatherapie, Haarpflegeprodukten und sogar zum Schutz von Holzmöbeln vor Termiten und Käfern. Wie du siehst, hat dieser Heilbaum viel mehr zu bieten als nur seine schmackhaften Nüsse.

## **14. Die Kiefer – angesiedelt im hohen Norden**

Ein ebenso hilfreiches Exemplar in puncto Gesundheit ist die Kiefer. Sie hat etwa die gleichen Anwendungsbereiche wie auch die Zeder und wird oft in Tees, Salben und Inhalations-Ölen gegen Erkrankung der oberen Atemwege genutzt.

Die Kiefer enthält auch starke ätherische Öle, die eine beruhigende und entspannende Wirkung erzielen. Daher findest du in vielen handelsüblichen Erkältungsbädern die Duft-Aromen von Kiefer und Tanne.



Kiefernöl, das aus den Nadeln der Kiefer gewonnen wird, enthält einen hohen Anteil an Antioxidantien, die die Zellen vor Schäden schützen und die Alterung verlangsamen können. Außerdem wird dem Kiefernöl eine natürliche Entgiftungsfunktion zugeschrieben, die dem Körper hilft, Giftstoffe und Abfallprodukte schneller auszuscheiden.

Kieferntee wird aus gekochten Nadeln und Zweigen der Kiefer hergestellt und kann bei vielen verschiedenen Beschwerden wie Erkältungen und Grippe-symptomen, verstopfter Brust, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Verdauungsproblemen und sogar Arthritis eingesetzt werden.

Zu erkennen ist die Kiefer übrigens daran, dass sie, je nach Standort, manchmal recht kuriose Astformen an den Tag legt. Sie wächst gerne auch auf felsigen Untergrund, hat eine rötlich/braune Rinde, die leicht in Schichten abzuschälen ist und gilt als einer der Anzeiger-Bäume für Steinpilze.



Um Muskel- und Nervenschmerzen zu lindern, hat sich auch ein Vollbad mit Kiefernadelöl als wirksam erwiesen. Hierfür 5 Gramm des Öls ins Badewasser geben und für 15 Minuten in der Lösung baden - dies bewirkt eine Schmerzlinderung und verbessert die Durchblutung.

Das Harz der Kiefer ist geruchsintensiv, besitzt eine antiseptische und antivirale Wirkung und kann bei Zahnfleischentzündungen, wie Kaugummi gekaut werden. Natürlich kannst du es auch getrocknet zum Räuchern und für die Herstellung von Kiefern-Pech-Salbe nutzen, welche ebenfalls entzündungshemmend und wundschließend wirkt.



Es ist auch bekannt, dass das Einatmen des Kieferndufts aufgrund seiner beruhigenden Wirkung auf das

Gemüt Stress und Angstzustände abbauen kann. Insgesamt wird der Kiefer seit Langem eine starke Heilkraft zugeschrieben, die bei vielen verschiedenen Beschwerden Linderung verschaffen kann.

Lies auch

[16 Möglichkeiten, wie dir Harz in der Wildnis hilft](#) – Es gibt unzählige unterschiedliche Möglichkeiten, wie du in einer Survival-Situation Harz in der Natur sinnvoll nutzen und anwenden kannst.

## 15. Der Ahorn – das Wahrzeichen Kanadas

Der Ahornbaum ist seit langem für seine heilenden Eigenschaften bekannt. Er ist ein altes Symbol für Stärke, Vitalität und Langlebigkeit.



Auf diesen Ahorn bin ich in einem [früheren Artikel](#) schon mal eingegangen. Er ist hier eigentlich nicht heimisch, wurde aber durch zunehmende Beliebtheit von Landschaftsgärten angesiedelt.

Der Zucker-Ahorn ist die Art mit dem höchsten Gehalt an Zucker im Saft und wird daher vorwiegend für den originalen kanadischen Ahornsirup verwendet. Der Saft des Ahornbaums enthält eine Reihe von Antioxidantien, Mineralien, Vitaminen und anderen nützlichen Verbindungen, die die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden unterstützen können.

Lies auch

[Das flüssige Gold der Bäume: 16 Bäume, die du für Sirup anzapfen kannst](#) – Sirup aus der Natur – klingt das nicht verlockend? In diesem Ratgeber lernst du, wie du aus 16 verschiedenen Bäumen wertvollen und leckeren Sirup gewinnst.

Die Blätter des Ahornbaums werden auch in der traditionellen Kräutermedizin verwendet und können zu einem Tee aufgebriht werden, der entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, immunstärkend und sogar verdauungsfördernd wirken soll.



Wie alle Pflanzen aus der Gattung der Seifenbäume besitzt er Saponine und Flavonoide. Außerdem sind die Blätter und der Sirup reich an Kalium, Magnesium, Eisen und Calcium.

Wenn du im zeitigen Frühjahr im Wald über Ahornkeimlinge stolperst, kannst du sie genauso wie Buchen-Schösslinge im Salat verwenden und dabei von den kleinen Vital-Bomben profitieren.

Neben seinen medizinischen Eigenschaften werden dem Ahornbaum auch viele spirituelle Bedeutungen zugeschrieben, darunter Erneuerung, Schutz, Fruchtbarkeit und Überfluss.

Lies auch

[Wie du Spitz-, Berg- und Feldahorn unterscheidest \(mit Bildern der Blätter\)](#) – Anhand von Bildern und Eselsbrücken lernst du in diesem Ratgeber, wie du Spitz-, Berg- und Feldahorn anhand der Blätter in wenigen Sekunden unterscheidest.

## 16. Die Douglasie – die Zitrone des Waldes

Die Douglasie ist für ihre medizinischen Eigenschaften bekannt und wird seit Jahrhunderten zur Behandlung einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt.

Aufgrund ihrer zahlreichen Heilwirkungen ist sie einer der am häufigsten verwendeten Bäume in der traditionellen Medizin. Die Blätter, die Rinde und die Nadeln des Baumes enthalten natürliche Verbindungen, die bei der Wundheilung helfen, Entzündungen lindern und sogar als Antiseptikum wirken können.



Die aus den Nadeln gewonnenen Öle können zur Behandlung von Muskelschmerzen und Rückenschmerzen eingesetzt werden.

Die Öle aus den Nadeln der Douglasie können auch durch das Essen oder ein Bad aufgenommen werden. Du kannst etwa die Nadeln klein hacken und in die Butter geben – oder du fügst sie mit in das Badewasser hinzu. Am liebsten koche ich mir aber einen Tee aus Douglasiennadeln, der erfrischend nach Zitrone schmeckt.

Es wird weiter erforscht, wie die Eigenschaften des Baumes Menschen mit schwereren Erkrankungen wie Krebs und Diabetes zugutekommen können. Alles in allem ist die Douglasie eine kraftvolle medizinische Ressource mit vielen potenziellen Heilwirkungen.

## **17. Die mystische Eiche**

Die Eiche, der heiligste Baum unserer Ur-Ahnen, besungen in der Edda (skandinavische Götter- und Heldensagen) und in Versen immer wieder gepriesen. Laut der Überlieferung sorgt die Eiche für einen klaren Geist.



Ihre Blätter und ihre Rinde wirken antiviral und antibakteriell. Durch die Gerbstoffe ([Die Rinde nutzt man zum Gerben von Tierhäuten](#)), die in den Blättern übrigens weniger hoch dosiert sind, als in den Früchten, wirkt sie im Sud gegen Durchfallerkrankungen und Entzündungen des Magen-Darm-Traktes.

Auch Entzündungen der Mundschleimhäute werden damit behandelt. Äußerlich verwendet wird der Sud bei Entzündungen der Haut, Ekzemen und Schürfwunden. Die Eiche gilt als Symbol für Stärke und die Verwurzelung zum alten Glauben und den alten Göttern.

Als sich das Christentum in Europa ausbreitete, ließ man ganze Eichenhaine abbrennen in der Hoffnung, dass sich dieses Kapitel, der „Götzenverehrung“ von allein erledigen würde. Das stellte sich jedoch als Wunschdenken heraus, denn der Glaube, hat sich in vielen Landstrichen bis heute gehalten.

## 18. Die Ulme

Der letzte Baum, den ich dir zu Heilzwecken ans Herz legen möchte, ist die Ulme. Früher war der Baum, mit dem an Buchenblätter erinnernden Laub, sehr weit verbreitet. Heute ist sie eher selten geworden, was auf Umweltverschmutzung und Parasiten zurückzuführen ist, auf die die Ulme sehr sensibel reagiert.



Weil sie immer alles im gerechten Maße tut, anderen Pflanzen kein Licht raubt und ihnen keinen übermäßigen Platz wegnimmt und sie so am Wachsen hindert, werden der Ulme recht edle Eigenschaften zugeschrieben. Außerdem ist sie der Baum der Intuition.

Die traditionell häufigste Art, Ulme anzuwenden ist Ulmenrinden-Tee. Die Rinde wirkt adstringierend und entzündungshemmend. Sie enthält Gerbstoffe und Gerbsäure, Schleimstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe und Harz.

Zu Heilzwecken verwendet, kann die Ulme dir bei folgenden Beschwerden helfen.

- Ein Tee aus den Blättern und der Rinde lindert aufgrund seiner antiviralen Eigenschaft Husten und Heiserkeit.
- Gegen Gicht und Entzündungen kann dieser auch äußerlich angewendet werden.
- Äußerlich angewendet bei Akne und Hauterkrankungen, Pickel, fettiger Haut, Hautunreinheiten, Mitesser, Ekzeme.

Achtung, die Ulme verschwindet leider immer mehr aus unseren Wäldern, bitte entferne nicht einfach so die Rinde, sondern überlege es dir zweimal, ob es nötig ist. Du kannst Ulmenrinde auch kaufen.

## **Fazit: Nicht nur unsere heimischen Heilkräuter bieten dir eine umfassenden Naturapotheke**

Ergänzt mit unserem Laub und Nadelbaumbestand, erweitert sich das Spektrum auf optimale Weise.

Du musst nur wissen, was du für welchen Zweck nutzen kannst und dir entsprechende Vorräte zulegen und haltbar machen, um davon zu profitieren.

Wenn ich dir mit diesem Artikel etwas ans Herz legen konnte, dass du noch nicht wusstest, dann hat sich die Mühe gelohnt und der lange Text, hat seinen Zweck erfüllt.



Nutze die Kraft der Bäume!

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>