



Die Heil- kraft DER BÄUME

Frühere Generationen wussten um die Mystik der Bäume als Verbindung zwischen Himmel und Erde und um ihre Heilkraft. Obwohl Bäume zum Wirtschaftsfaktor degradiert sind, haben sie in vielen von uns noch den Stellenwert als „heilige Wesen“. Ihr Anblick, ihre Berührung, ihre Präsenz, nicht zuletzt ihre Wirkstoffe machen Bäume aus aller Welt zu ganz besonderen Heilern.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Wir sind mit jedem Atemzug ein Teil der Natur. Daran kann auch ein Leben in der Stadt zwischen Asphalt und Beton, weit weg von ursprünglicher Landschaft, nichts ändern.

Alte Bäume sind von einem eigenen Zau-

ber umgeben. Sie haben eine Aura, die weit über die Krone hinausstrahlt, unseren Blick schon von der Ferne anzieht. Unseren Vorfahren waren solche Bäume heilig. Die Wälder waren ihre Kathedralen. Warum? Fragt man sich heute vielleicht. Bergen Bäume Geheimnisse, die wir im Laufe der Jahrhunderte zwischen Inquisition und Moderne einfach vergessen haben?

Bewusste Menschen sind dabei sie wieder zu entdecken. Und für sich zu nutzen. Auch wenn das Wort „nutzen“ eher an die Misshandlung der Wälder als Nutzwälder, meist Monokulturen, erinnert und die Missachtung gerade alter Bäume in sich trägt, die der Motorsäge zum Opfer fallen. In Minuten ist dahin, was in vielen, vielen Jahren gewachsen ist. Mir tut es weh, beim Fällen eines alten Baumes zuzusehen. Verstärkt hat sich dieses Gefühl, seit ich in Damanhur, das ist eine spirituelle Öko-Gemeinschaft im Bergland hinter Turin, Bäume „singen“ hörte. Eine Forschungsgruppe, die in Baumhäusern mitten in den Baumwipfeln im Wald lebt, beschäftigt sich dort seit Jahren mit Pflanzenmusik. Über Elektroden werden Spannungsunterschiede an Blattenden und Wurzeln im Millivolt-Bereich erfasst, durch ein spezielles Gerät in Midi-Signale umgesetzt und auf einen Synthesizer übertragen, der sie in Töne umsetzt. Dabei drückt sich der Baum oder auch eine kleine Topfpflanze so intensiv aus, als würden sie kommunizieren. Tun sie ja wohl auch. Ein Baum reagiert auf Berührung, auf Gedanken, auf Anwesenheit von Menschen. Man kann ihn sogar trainieren immer schönere Harmonien zu singen, sogar einzustimmen, wenn man ihm etwas vorspielt oder vorsingt.

Geheimes Wissen über Bäume

Viele Jahrtausende lang war Mitteleuropa dicht mit Wald bedeckt. Das Wort „Wald“ bedeutet Wildnis oder auch wildes, nicht kultiviertes Land. Noch Caesar und Tacitus beschrieben in ihren Schriften Deutschland und Österreich als gigantische Wälder mit Bäumen, deren Wurzeln so groß und ausladend waren, dass Soldaten darunter durchreiten konnten.

Manche Völker glauben, dass Bäume durchaus „höhere Funktionen“ auf der Welt haben, dass ihre Wurzeln ein Netzwerk bilden, das sie untereinander verbindet und mitei-

ander kommunizieren lässt. Ihre Stämme sind Antennen in den Himmel, die wichtige Informationen des Kosmos empfangen und über das Wurzelsystem verbreiten. Versuche mit Bäumen, deren „Empfangs“-Ausrichtung noch verstärkt wurde, zeigten Anzeichen, sich selbst zu schützen. So hörten etwa Waldbrände exakt an diesen Baumreihen auf und bestimmte „orientierte“ Waldflächen im Amazonas-Regenwald wurden fortan von illegalen Holzfällern gemieden. Sie hatten den Eindruck der Wald sei durch Geister geschützt.

Das Thema Bäume und Geistwesen ist ein ganz altes und hat bei uns lange Tradition. Als Kinder sind wir noch vertraut mit Feen, Elfen und Zwergen, die sich auch in der Nähe von Bäumen aufhalten, sogar einem bestimmten Baum zugeordnet werden können. Später betrachteten wir den Kontakt mit diesen Darstellern der Märchen und Sagen mehr als Werk reicher Phantasie. In Island jedoch, um ein bekanntes Beispiel für die ungetrübte Kraft der Naturwesen als „respektierte Spezies“ zu nennen, sind die unsichtbaren Bewohner der Natur noch salonfähig. Dort baut man sogar Straßen um die „Wohnstätten von Elfen“, die Hellsichtige in so mancher Gesteinsformation erkennen können. Die Straßenbaubehörde hat eigene Mitarbeiter, die anreisen und mit den Elfen verhandeln, wenn es zu territorialen Kollisionen kommt. Damit hat man beste Erfahrungen gemacht, denn es soll durchaus zur Rebellion der Elfen kommen, wobei der Mensch den Kürzeren zieht.

Die Erde als Kraftquelle

Den Stamm berühren, sich an ihn lehnen, hinauf schauen in die Krone. Vieles fällt ab, weicht der Kraft, die er ausströmt. Eine Kraft, die der Baum, speziell ein großer, alter, direkt aus der Erde bezieht. Aus ihr steigt heilende Energie auf, die Bäume als Kraftquelle nützen. An die sie sich andocken, wie an unterirdischen Wasserläufen. Diese lebensspendenden Energien – meist stark aufladende Kreuzungen von zwei oder mehreren Kraftlinien – macht der Baum weithin sichtbar. Er strahlt sie über seine Krone in alle Richtungen aus. Ein geheimer Botschafter der großen Kraft unserer Mutter Erde. Wer unter der Krone steht, kann sie spüren. Sie belebt, er-

leichtert, ermuntert, stärkt.

Man kann diese Energien durchaus als Heilenergien bezeichnen. Sie haben dem Baum Kraft verliehen, groß und mächtig zu werden. Sich dort aufzuhalten kann viel bringen. Heilung kommt nicht nur in einem großen Moment. Viele kleine Momente, aus denen man gestärkt hervorgeht, positiv gestimmt, Mut und Kraft geschöpft hat, Momente, wo man zum Leben „ja“ statt „nein“ gesagt hat – all das wirkt sich in unserem Energiesystem aus.

Lindenblüte, Birkenblatt und Eichenrinde



Bei den heimischen Bäumen ist die Linde, Baum der Liebesgöttin Freya, später der Mutter Maria, bekannt für ihren Tee aus Blüten mit schweißtreibender Wirkung bei Erkältungen und Fieber.

Die Blätter der Birke, der als Baum der Jugend, Freude, Liebe und Wiedergeburt gilt, sind hingegen gut zur Blase, spülen sie durch und werden bei Blasenentzündung empfohlen. Auch gegen Rheuma und als Frühlingelixier soll sie geeignet sein. Man nimmt drei Tassen täglich mit je einem Teelöffel geschnittener Blätter, die man 10 Minuten ziehen lässt. Birkenblätter sind ebenso günstig für die Niere und die Haut. Die Haut wird ja auch als dritte Niere bezeichnet. Was die Niere nicht entgiften kann, muss die Haut entgiften. Die Birke ist der Baum der Fürsorge. Leidende und Kranke finden bei ihr Trost.

Die Eiche ist nach der Eibe, die über 2000 Jahre alt wird, mit 1000 Jahren und mehr ein weiterer Methusalem unter den Laubbäumen Europas. Den Kelten war sie heilig und hatte kultische Bedeutung, wie auch die auf ihr wachsende Mistel, die Druiden mit einer goldenen Sichel am 6. Tag nach

Neumond für Schutz- und Abwehrzauber schnitten. Der kräftige Stamm und die machtvolle Krone der Eiche vermitteln dem Magier Schutz auf seinem Weg zur Vervollkommnung. Die Eiche ist der „Lieblingsbaum“ von Dagda, der neben der Erd/Muttergöttin Dana die männliche „gute“ Gottheit des Waldes und der Natur der Kelten ist. In manch gotischer Kirche, in Zeiten erbaut, als die alten Götter noch in aller Heimlichkeit lebendig waren, sieht man noch sein mit Eichenblättern umranktes, bärtiges Gesicht, meist als Relief. Die Bachblütenessenz der Eiche ermöglicht das Auftanken bei Erschöpfung. Sie wirkt ausgleichend auf ausdauernde Kämpfernaturen, die nie aufgeben. Heilende Bedeutung hat bis heute die Rinde von Eichen, durch den Gerbstoff Tannin. Er lindert Entzündungen etwa von Haut, Hals oder Zahnfleisch. Man verwendet trockene Rinde von jungen Zweigen, bringt 1-2 Teelöffel mit ¼ kaltem Liter Wasser zum Sieden und kocht sie ein paar Minuten. Der Tee hilft auch äußerlich bei Ekzemen, Wunden, Furunkeln oder - sehr zu empfehlen - als Sitzbad bei juckenden, wunden Hämorrhoiden.

Kastanien und Grapefruits

Die weiß blühende Rosskastanie stammt von der Balkanhalbinsel, die rot blühende aus Nordamerika. Beide Sorten fanden durch den Sonnenkönig Ludwig XIV. Verbreitung in Mitteleuropa. Während mein Opa immer bemerkte, dass man kein Rheuma bekommt, wenn man im Hosensack eine Kastanie mit sich trägt, ist meine Oma ihrem Venenleiden mit eingelegten Rosskastanien zu Leibe gerückt. Im August sammelten wir sie, schnitten sie in kleine Stücke, die wir mit Zwetschenschnaps übergossen und im Dunklen aufbewahrten. Täglich rieb sie ihre Beine damit ein, um die Venen zu stärken und die Durchblutung zu fördern. Den Alkoholgeruch fand ich als Kind nicht sehr ansprechend, daher empfehle ich heute für die Venen die Wirkstoffe eines anderen Baumes zur inneren Anwendung. Aus den

weißen Teilen und Kernen der Frucht des Grapefruitbaumes wird durch reinen Kaltwasserauszug ein höchst wirkungsvoller Extrakt (Grapefruitkernextrakt) gewonnen, der extrem bitter ist und in Kapseln abgefüllt wird. Er enthält einen hohen Anteil an Bioflavonoiden, die die Gefäßwände stärken und die Venen pflegen. Gleichzeitig ist er auch gegen Pilze (Candida!) und Bakterien wirksam, hat sogar nachgewiesene antibiotische Wirkung und ist daher bei bakteriellen Infektionen die erste Hilfe (alle 2 bis 3 Stunden 2 Kapseln). Seine Bitterstoffe entgiften die Leber, unterstützen den Darm und man kann damit sogar Appetit reduzieren und Cholesterin senken.

Tannennadeln und Sternanis



Frische Tannennadeln lindern Erkältungssymptome. Für ein Bad kocht man 200 g fünf Minuten lang in einem Liter Wasser und gibt den Absud ins Badewasser. Die ätherischen Öle lösen Schleim und lindern Schmerzen bei Rheuma. Noch intensiver ist aber die schleimlösende Wirkung des in Asien beheimateten, tropischen Sternanisbaums. Seine Samen stecken in einer holzigen, wirkstoffreichen, sternförmigen Schale, die mitverwendet wird. Hauptsächlich als Gewürz, aber auch als Heilmittel. Man kann Sternanis, in Kapseln abgefüllt, auch in größeren Mengen, etwa bei beginnender Viruserkrankung wie Herpes, Grippe oder auch bei einfachen Erkältungserkrankungen, bei Husten, Krämpfen, Blähungen, Verstopfung oder Nervenschmerzen (Ischias!) einnehmen. In der Kapsel ist das wertvolle ätherische Öl gut geschützt. Sogar inhalieren kann man damit (als Zusatz zu Wasser). Man kann es in die Socken streuen und über Nacht sei-

ne schleimlösende Wirkung nutzen oder man kann einfach die Kapseln schlucken. Ein wunderbares und sehr hilfreiches Naturmittel! Es verhindert die Vermehrung von Viren und Bakterien, wobei die antivirale Eigenschaft sogar so stark ist, dass anfangs daraus das Anti-Grippe-Mittel Tamiflu hergestellt wurde, bis man sich später zu einer Gewinnung aus gentechnisch veränderten Bakterien entschloss.

Weidenrinde und kanadische Kiefer



Die Weide ist in vielen Kulturen der Mondgöttin geweiht. Sie steht in Verbindung zum Wasser, wo sie am liebsten wächst. Als Wohnort von Feen und Elfen und als Hexenbaum hat die Weide Bezug zum weiblich-magischen. Rutengänger verwenden den Weidenzweig für die Suche nach Wasseradern. Die Weide hilft Leiden und Schwierigkeiten anzunehmen, ein mitfühlender Baum, der als Blütenessenz gegen inneren Groll und Verbitterung hilft und für Menschen geeignet ist, die sich als Opfer sehen und mit dem Schicksal hadern.

Als Heilmittel ist die Weide altbekannt. Schon die heilige Hildegard von Bingen und die antiken Lehrer Plinius und Hippokrates schreiben der Weide harn- und schweißtreibende sowie schmerzstillende Wirkung zu. Ihre Salicylsäure war schließlich das Vorbild für erste schmerzstillende Medikamente, im synthetischen Nachbau aber sicher kein Vergleich zum ursprünglichen Wirkstoff dieses wunderbaren Baumes.

Schmerzstillend wirkt auch die Faser der kanadischen Kiefer. Sie enthält viel des natürlichen Wirkstoffs MSM (Methylsulfonylmethan). MSM ist eine Schwefelverbindung, die im menschlichen Körper in vielen Strukturen vorkommt und benötigt wird für Gelenke, Gelenksflüssigkeit, Schleimhäute, Haut, Haare, Nägel, Knochen, Muskeln, für die Bildung von Cystein, eine Aminosäure, die für die Entgiftung wichtig ist. Man kann damit sogar Umweltgifte wie Schwermetalle ausleiten. MSM ist stark entzündungshemmend, weshalb es bei Entzündungen im Bewegungsapparat und den Schleimhäuten günstig ist. MSM hilft bei Allergien, indem es einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten erzeugt, wodurch Erreger, Pollen und andere Allergene nicht so leicht bis an die gut durchblutete Schleimhaut gelangen und dort stören können. MSM nimmt dabei einen weiten Weg. Die ursprünglich von Meeresalgen frei werdenden schwefeligen Gase steigen auf, bilden Regenwolken und gelangen mit dem Regen in alle Pflanzen, in Bäume, Gräser usw. Aus kanadischen Kiefern lässt sich die natürliche Schwefelverbindung MSM ebenso gewinnen wie seit neuestem aus Getreide. Pflanzliches MSM wird im Destillationsverfahren in höchster Reinheit gewonnen, in Kapseln gefüllt und zeigt im Gegensatz zu synthetischem keinerlei Nebenwirkungen.

Baobab Fruchtpulver und Akazienfaser



Er ist der vielleicht traditionsreichste afrikanische Baum überhaupt. Als Zauberbaum oder Apothekenbaum bezeichnet, sind alle seine Teile Heilmittel und werden in der Volksheilkunde verwendet. Der Baum selbst ist Zentrum jedes Dorfes,

wird als Schutz vor Epidemien betrachtet. Tatsächlich wirkt etwa sein Fruchtpulver („Baobab“) antiviral und antibakteriell, ist gut bei Grippe, senkt Fieber und lindert Husten. Da es eben nur eine Frucht ist, darf Baobab auch von Kleinkindern, Schwangeren, Stillenden beliebig verwendet werden. Das Pulver hilft auch bei vielen Erkrankungen des Darmes. Es ist ein guter Ballaststoffspender, fördert die Verdauung, hilft bei Verstopfung aber auch bei Durchfällen. Baobab-Pulver nährt die Darmflora, wirkt Divertikulitis (Ausstülpungen der Darmschleimhaut) und Hämorrhoiden entgegen. Außerdem ist Baobab einfach auch ein Nährstoffspender, reich an natürlichem Vitamin C, Kalzium, Kalium und Eisen - ein natürliches Basenpulver mit vielen guten Effekten auf die Gesundheit, speziell auf den Darm, die Leber, die Lymphe, die Knochen. In Getränken, Joghurt, Smoothies oder einfach mit Wasser ist Baobab zur alltäglichen Einnahme bestens geeignet.

Den Akazienbaum findet man auf fast allen Kontinenten. Von besonderem Wert für die Gesundheit ist aber der afrikanische Akazienbaum. Seine Faser ist ebenso ein Ballaststoffspender, jedoch mit zwei besonderen Eigenschaften: sie bildet einen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut (günstig bei diversen Unverträglichkeiten) und sie entlastet die Niere. Da die Akazienfaser überhaupt keine Fruktose enthält, ist sie bei hoher Fruktose-Intoleranz besser geeignet als Baobab.



Extrakte des Granatapfels und der Yucca

Quer durch alle Kulturräume zieht sich die heilende Kraft der Bäume. Im Mittelmeerraum ist der Granatapfelbaum - Symbol für Liebe, Fruchtbarkeit und Herzgesundheit - eine Besonderheit unter den Früchte tragenden Heilbäumen. Der Granatapfel, Symbol der Göttin Aphrodite, enthält Pflanzenhormone, die für Mann und Frau gleichermaßen ausgleichend wirken. Prostata, weiblicher Zyklus und Hormonumstellung im Wechsel werden vom Granatapfelextrakt positiv beeinflusst. Gleichzeitig fördert er die Durchblutung, ist stark antioxidativ, wirkt Alterung und Bluthochdruck entgegen und kann vieles mehr.



Der Yuccabaum (*Yucca schidigera*) kommt aus noch heißeren Gegenden der Wüste Nevadas, ist eine Palme mit saponinreichen Wurzeln und gehört zur Spargelfamilie. Saponine sind seifenähnliche Substanzen, die der Verdauung auf die Sprünge helfen und sanft reinigend auf den Darm wirken.

Die gesundheitlichen Wirkungen unserer Bäume sind schier unerschöpflich. Kein Körperteil, der nicht durch einen Heilbaum Linderung erfahren könnte, kein Leiden, das nicht positiv beeinflusst werden kann. Wer die Kraft der Bäume nutzt, ist der Natur ein Stückchen näher gekommen...

Quelle und Buchempfehlung: Elmar Woelm, Mythologie, Bedeutung und Wesen unserer Bäume, e-Book zum gratis Download auf www.bambusgarten.com