

# Verein für Homöopathie

und Lebenspflege e.V.  
Heidenheim



**Bericht von unserer Botanischen Exkursion**

## **„Bäume und Sträucher in Küche, Kosmetik und Heilkunde“**

**am Dienstag, 9. Juli 2019**

**mit Sybille Braun, Dipl. Biologin, Tomerdingen**

Frau Braun hat die erfreulich vielen Teilnehmer an ihrem umfangreichen Wissen bei dieser interessanten und unterhaltsamen Exkursion teilhaben lassen. Die Kenntnisse um die Kraft der Bäume, ihre Seele und ihre Medizin sind beinahe so alt wie die Menschheitsgeschichte. Vor allem Kelten und Germanen wussten um deren Heilwirkung. Die Eiche galt damals als heiliger Baum, ebenso wie in manchen Gegenden die Birke.

Auch heute noch kann bei leichteren Beschwerden das überlieferte Wissen eingesetzt werden.

So können ausgekochte Flechten der Bäume als Inhalation bei Husten Linderung bringen. In Form von Tee können Birkenblätter durch ihre Gerbstoffe Blase und Nieren unterstützen und helfen bei Rheuma und Gicht. Lindenblütentee setzt man bei Erkältung, Grippe, Husten ein. Er wirkt schweißtreibend und abwehrstärkend. Bucheckern sind sehr wertvoll. Eichenrindenbäder macht man bei Ausschlägen, sie verbessern auch die Konstitution. Ahornblätter legt man gequetscht auf Insektenstiche und nimmt sie zum Kühlen und Abschwellen. Interessant ist, dass vor über 5000 Jahren schon Ötzi zwei Birkenporlinge zu Heilzwecken mitgeführt hat. Die ausschließlich auf Birken wachsenden Pilze wirken antibakteriell und antibiotisch.

Heute ist die Kraft des Waldes wiederentdeckt worden – Waldbaden heißt der Slogan. Auch über das Umarmen der Bäume kann deren Kraft aufgenommen werden.