

Lebt nah am Wasser und stillt den Schmerz

Kennen Sie ein Wort mit Purpur, Reif, Trauer oder Silber am Anfang? Die Antwort ist: Weide, ein oft bizarr geformter und irgendwie morbide wirkender Baum oder Strauch mit biegsamen Zweigen, der hierzulande nah am Wasser lebt und je nach Sorte Kätzchen statt Blüten treibt. Dass seine Rinde gegen Schmerzen hilft, ist altbekannt. Tatsächlich ist einer der wirksamen Stoffe aus der Weidenrinde – das Salicin – Vorbild für das bekannteste synthetisch hergestellte Kopfschmerzmittel Aspirin. Darüber hinaus ist die Weide in der Mythologie unheimlich, urweiblich und dem Unterbewusstsein verbunden; vermutlich durch ihre Vorliebe für sumpfige Standorte. Diese Eigenschaft macht sie wiederum jedem Wasser-Fan sympathisch – also auch allen Freunden des Kneippschen Gesundheitskonzepts. Denn dieses setzt ja in hohem Maße auf die heilsame Wirkung des Wassers und meint damit nicht nur Wassertreten und wechselwarme Güsse, sondern auch den Gebrauch von Wasser als Träger heilsamer Pflanzenstoffe etwa im Vollbad oder im Tee.

Unser Tipp: Weidenrinde

Angesagt ist ein Weidenrindentee bei Kopf-, aber auch anderen Schmerzen, beispielsweise wenn man bei Grippe oder Fieber das Gefühl hat, *einfach alles* tut weh, oder bei entzündlich verursachten – etwa rheumatischen oder gichtigen – Beschwerden oder den klassischen chronischen Spannungsschmerzen im Nacken oder Rücken. Der Tee schmeckt scheußlich weil bitter und zieht einem die Schleimhäute zusammen. Aber dafür hemmt das Getränk gezielt Entzündungsprozesse und treibt außerdem Harn und Schweiß vermehrt aus dem Körper, was den Heilungsprozess zusätzlich fördert. Ein weiterer Vorteil gegenüber chemischen Alternativen wäre, dass bei normaler Dosis der Magen unbelastet bleibt. Hochdosierte Extraktpräparate enthalten durchaus höhere Wirkstoffmengen. Dabei sind wässrige Extrakte (Proaktiv®) sinnvoll, die neben den Salicin-Verbindungen auch die magenschützenden und radikalfangenden Procyanidine enthalten.

Für den Tee ein bis zwei Teelöffel Rinde mit einer Tasse Wasser übergießen. Zehn Minuten ziehen lassen und bis zu drei Tassen pro Tag nehmen.

Äußerlich angewendet hat Weidenrinde die Tendenz, Haut aufzuweichen. Daher empfiehlt sie sich z.B. im Einsatz gegen Hühneraugen oder Schwielen etwa als Beigabe im Fußbad.

Kneipp: „Bei allen Warmbädern benutze ich nie oder höchst selten Warmwasser allein, ich mische stets Absud von verschiedenen Heilkräutern bei.“

Tipps am (Weges-)Rande: Abgesehen von der Rinde ist die Weide mit ihren vielfältigen Sorten auch sonst ein nützliches Wesen: Die jungen Weidenruten finden in der Korb- und Besenflechtereier Verwendung, das Holz der größeren Baumarten eignet sich für Industrie und zum Verheizen, zumal die Bäume schnell wachsen und somit die Produktion vergleichsweise wenig Aufwand kostet.

Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86 825 Bad Wörishofen
Tel. 082 47 / 30 02-102
Fax 082 47 / 30 02-199
info@kneippbund.de
www.kneippbund.de
www.kneippvisite.de