

## Esskastanie (*Castanea sativa*)

- Bachblüte Nr.30 Sweet Chestnut -



*Castanea* kommt von dem griechischen Namen des Baumes, den er von Kastana, einer Stadt in Pontus, wo er schon sehr früh kultiviert wurde, erhalten haben soll; *sativa* = gesät oder angepflanzt. Kastanie (althochdeutsch *chestinna*, mittelhochdeutsch *chesten*) ist Lehnwort aus dem gleichbedeutenden lateinischen *castanea*.

Die Esskastanie wächst meist auf kalkarmen, tiefgründigen Böden und bevorzugt in Gegenden mit einem nicht allzu harten Winter. In den ersten Jahren wachsen die Esskastanien relativ langsam heran, nach einigen Jahren beginnen die Bäume jedoch ihr Wachstum kräftig zu beschleunigen. Nach etwa 30 Jahren beginnen die Esskastanien erstmals Früchte zu tragen.

Die Esskastanie ist ein uralter Baum, der die letzte Eiszeit überdauerte und dem Menschen bereits in prähistorischer Zeit als Nahrungs- und Nutzpflanze diente. Beheimatet ist die mächtige Pflanze mit den nahrhaften Nüssen ursprünglich in Südeuropa und Vorderasien.

In der römischen und griechischen Antike galt die Esskastanie als stärkereiche Nahrung, mit der man die kalten Winter überstehen konnte.

Die Pflanze durfte auch von den Armen für den Eigenbedarf angepflanzt werden und half in Form einer Suppe oder eines sogenannten Baumbröts über den Hunger hinweg. Dieses wurde aus den getrockneten und zu Mehl verarbeiteten Früchten gebacken. Zudem dienten die Kastanien in dieser Zeit als Kraftfutter für das Vieh. Das Wasser abweisende und haltbare Holz des Baumes hingegen hatte sowohl bei den Römern als auch bei den Griechen als Baumaterial einen hohen Stellenwert. Es wurde zum Bau von Schiffen, Fässern, Möbeln oder für die Pfosten beim Weinbau eingesetzt. Ein in der Borke vorhandener Gerbstoff machte eine zusätzliche Verwendung in der Bearbeitung von Leder möglich.

Im 1. Jahrhundert wurde der berühmteste Arzt des Altertums Pedanios Dioscurides auf die Edelkastanie aufmerksam und sprach den zwischen Fleisch und Rinden befindlichen Baumschalen eine adstringierende und heilende Wirkung zu. Es ist wahrscheinlich, dass die Pflanze gemeinsam mit der Weinkultur von den Römern nach Mitteleuropa eingeführt wurde. Besonders geschätzt wurde die Edelkastanie von Karl dem Großen (um 747-814) der sie in der Landgüterverordnung "Capitulare de villis" als Baum mit essbaren Früchten unter der Rubrik Nahrungsbäume aufführte.

Die vermehrte Kultivierung der Edelkastanie zog vor allem im Mittelalter die Aufmerksamkeit der Heilkundigen auf sich.

Wie aus den Schriften der heilkundigen Hildegard von Bingen (1098–1179) hervorgeht, waren die besonderen Eigenschaften der Esskastanie bekannt. So konnte man mit ihren Rezepten Beschwerden wie Gicht, Rheuma, Kopfschmerzen oder Leberschäden erfolgreich behandeln. Hildegard von Bingen empfahl die Marone auch bei Erkrankungen der Leber und der Milz.

### Heil- und Wirkstoffe:

#### Minearstoffreicher Energiespender

Wichtige Inhaltsstoffe dieser Heilpflanze sind: Gerbstoffe (Ellagitannine) (Blätter und Rinde), Kohlenhydrate, Fettsubstanzen, Mineralsalze, Eiweiß (Kastanien), Vitamine B1, B2, C

Die Früchte der Esskastanie, enthalten besonders viel Stärke und sättigen rasch. Stärke bewirkt, dass der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt und dann länger stabil bleibt. Damit sind die Früchte (Maroni) als **Energiespender** für zwischendurch ideal. Der hohe Gehalt an Kalium kann in Stresssituationen blutdrucksenkend wirken. Mit nur 10 Kastanien kann man die Hälfte des Tagesbedarfs an Kalium decken. Auch Muskeln und Knochen sind auf Versorgung mit Kalium angewiesen. Durch eine hohe Kaliumaufnahme wird weniger Kalzium aus dem Körper ausgeschwemmt und Muskelkrämpfen vorgebeugt. Die Aminosäure Phenylalanin kann im Körper zu dem so genannten Glückshormon Serotonin umgewandelt werden. Maroni haben also eine ähnliche Wirkung wie Schokolade, und das mit wesentlich weniger Kalorien. Maroni sind glutenfrei und daher auch für Menschen mit Zöliakie geeignet.

### Anwendung

#### Die Blüte der Esskastanie

Die Blüte der Esskastanie wird in der **Bachblütentherapie** unter dem englischen Namen Sweet Chestnut verwendet. Die Bachblüte Nr.30, Sweet Chestnut steht in Verbindung mit der **Hoffnung und der Erlösung**.

Sie ist das Heilmittel für die Seelenqual und Verzweiflung. Welche Pflanze besitzt die Kraft, uns über das scheinbar Unerträgliche hinweg zu helfen, wenn sich die Seele in einem trostlosen Zustand



Blütenstand der Esskastanie

befindet. Es ist eine Zeit, wenn wir das Gefühl haben, der Vernichtung gegenüberzustehen. Hier ist ein Baum mit größter Kraft und Vitalität notwendig.

Edelkastanien gehören zu den majestätischsten Bäumen. Sie werden riesig und ruhen in sich selbst, ein Inbild großer und ausreichender Kraft. Sie können mehr als tausend Jahre alt werden und, wie der positive Seelenzustand dieses Heilmittels, der zu neuen Einsichten und Möglichkeiten führt, schlagen neue Triebe aus dem alten Stamm aus. Sie demonstrieren eine Lebenskraft, die ziemlich außergewöhnlich ist, fähig, die erschöpfte Seele derjenigen, die sich in der Dunkelheit dort unten abgekämpft haben, hinauf ins Sonnenlicht zu tragen.

Im negativen Sweet Chestnut Zustand hat man die Hoffnung aufgegeben. Man fühlt sich, als ob man mit dem Rücken zur Wand stünde. Die absolute Grenze der Belastbarkeit scheint erreicht. Der negative Sweet Chestnut Zustand wird als sehr extrem empfunden, denn nachdem man alles versucht hat, sieht man keinen Ausweg mehr und fühlt sich völlig hilflos. Viele der Betroffenen glauben, Gott habe sie vergessen und sie in ihrer Verzweiflung alleingelassen.

Typisch für den blockierten Sweet Chestnut Zustand ist auch, dass man seine intensive Probleme für sich behält und keine Hilfe durch Andere sucht. Daher ist es oftmals schwierig, den Sweet Chestnut Zustand zu erkennen.

Häufig ist der negative Sweet Chestnut Zustand jedoch gar kein tatsächlich existentielles Problem, sondern die Schwelle zu einer ganz neuen Entwicklung des Lebens oder der Persönlichkeit.

Vor einer Trennung in einer zermürbenden Partnerschaft kann der Sweet Chestnut Zustand auftreten oder auch vor wichtigen spirituellen Entwicklungsschritten. Auch der Eintritt in eine neue Lebensphase, wie das Erwachsenwerden oder das Alter können einen blockierten Sweet Chestnut Zustand auslösen.

In solchen Momenten sollte man daran denken, dass die Nacht am finstersten ist, bevor es wieder Morgen wird.

Sweet Chestnut hilft Menschen, die

- ihre Situation als ausweglos empfinden
- die Grenze der Belastbarkeit erreicht haben
- sich in einem extremen Ausnahmezustand befinden
- vor wichtigen Entwicklungsschritten stehen
- eine Transformation erleben
- mit leeren Händen dastehen
- sich schutzlos fühlen
- glauben, Gott habe sie vergessen

## Die Frucht der Esskastanie

Die Edelkastanie hat zusammenziehende Eigenschaften, sie wird in der Pflanzenheilkunde deshalb z.B. bei Durchfall eingesetzt. Sie hat aber auch schleimlösende und entzündungshemmende Eigenschaften, was sie auch bei Husten oder einem Katarrh interessant macht. Der hohe Gerbstoffanteil der Blätter des Baumes, die man am besten im frühen Herbst, also September oder Oktober, sammelt, empfiehlt die Edelkastanie bei Beschwerden wie Keuchhusten oder Bronchitis.

Die Esskastanie wirkt adstringierend, magenwirksam, mineralsalzzuführend, sedativ und tonisch.

In der Naturheilkunde benutzt man von der Esskastanie Rinde, Blätter und die Früchte.



## Tee

Ein Tee aus den getrockneten Blättern hilft bei Bronchitis, Keuchhusten und Asthma.

Bei Entzündungen des Rachenraums kann man mit dem kalten Tee gurgeln.

In der Homöopathie kann die Esskastanie eine natürliche Entgiftung des Körpers begleiten und zum Beispiel schwere Beine oder Krampfadern lindern.

**Wichtig ist, stets unbeschädigte Früchte zu sammeln, da sie andernfalls von Schimmelpilzen befallen sein können. Diese können das gefährliche und leberschädigende Aflatoxin bilden.**

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 22. Oktober 2015** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch:**  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Samstag und Sonntag 24.10. und 25.10. 2015** mit **Anton Styger:**  
**Vortrag „Wie beschütze und befreie ich mein Kind“.**, Samstag den 24. Oktober. 2015, von 15.00 - 17.00 Uhr  
**Heilungsgespräch mit Ablösungen von krankmachenden Mustern**, Samstag den 24. Oktober. 2015, von 18.30 - 20.00 Uhr  
**Sonntag den 25. Oktober. 2015, von 10.00 - 17.30 Uhr**  
**Seminar: Frau sein im Hier und Jetzt** Mein Platz als Frau in der heutigen Zeit. Befreiung von unerlösten Erfahrungen  
  
**Wo: Lippertsreuterstr.14a, 88699 Frickingen**, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de  
[siehe beigefügten Flyer](#)

### Literaturhinweis:

Das Bach-Blüten Wunder, Julian&Marine Barnard, Esoterisches Wissen

Bach Blütentherapie, Mechthild Scheffer, Hugendubel

<http://www.thp-marion-wagner.de/?p=326>

<https://www.heilpflanze.com/heilpflanzen/edelkastanie/>

<http://st-galler-nachrichten.ch/lifestyle/detail/article/die-edelkastanie-schmackhaft-und-gesund-003402/>

<http://symptomat.de/Edelkastanie>

<http://www.lieber-natuerlich.de/esskastanie.html>

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/edelkastanie.htm>