



Die Wirkung des Schlehdorn (*Prunus spinosa*)



Der Name der Schlehe ist wohl auf die Farbe ihrer Frucht zurückzuführen und leitet sich von dem indogermanischen Wort (S)li ab. Dieses hatte die Bedeutung „bläulich“. Man findet diese ursprüngliche Bedeutung im Pflaumenschnaps Slivovitz wieder. Im Althochdeutschen wurde die Schlehe als sleha bezeichnet.

Die Schlehe wächst in ganz Europa an Wald- und Feldrändern und Hecken. Sie bevorzugt kalkhaltige Böden.

Der strauchartig gestaute Baum wird bis zu drei Meter hoch.

Im März noch vor dem Austreiben des Laubes erscheint aus dem verdornten Holz die weiße Blütenfülle in aller Zartheit. Dadurch lässt sich die Schlehe leicht vom Weißdorn unterscheiden, dessen größere Blüten erst nach den Blättern gebildet

werden. Wo andere Pflanzen an den Endknospen ein starkes Wachstum entfalten, staut die Schlehe und bildet jeweils einen harten Dorn. Erst spät im Herbst reifen die blauen, bis zu einem Zentimeter großen kugelrunden Früchte. Zuerst haben diese einen herben, zusammenziehenden Geschmack, der sich nach einigen Nachtfrostern verliert.

Zwetschge, Mirabelle und Pflaume sind in vielen Veredelungsschritten aus der Schlehe gezüchtet worden. Auf diese Verwandtschaft verweist die Bezeichnung „Haferpflaume“. Weitere Namen sind Schwarzdorn oder Schlehdorn.

Die Schlehenfrüchte nutzten schon die Bewohner der Pfahlbauten als „Vitaminvorrat“ für den Winter. Bei Ausgrabungen fand man Mengen von Schlehenkernen!

Früher kauten die Spinnerinnen die herb-sauren Beeren, um ausreichend Speichel für das Befeuchten der Spinnfäden zu haben.

Bei Hildegard von Bingen ist zu lesen: „Die Frucht des Schlehdorns, süße mit Honig und iss sie oft, dann wird die Gicht in dir weichen. Aber wer im Magen schwach ist, der brate Schlehen oder er koche sie in Wasser und esse sie oft, dies führt den Unmut und den Schleim vom Magen ab. Und wenn er ihre Kerne mit isst, wird es ihm nicht schaden.“

Die Schlehe zählt zu den wichtigsten Wildsträuchern für Tiere. Sie dient zur Zeit ihrer Blüte im Frühjahr zahlreichen Schmetterlingen, u.a. dem Tagfauenaugen, als Nektarquelle.

Sammelzeit: Blüten: April; Wurzelrinde: Oktober und November; Früchte: Spätherbst und Winter

Wirkungsweise

Die Blüten der Schlehe enthalten Inhaltsstoffe, die frische Kräfte verleihen und vor Erkältungen schützen. Dazu gehören u.a. Flavonoide, die im weitesten Sinn gefäßwirksam sind und damit auch für Schwitzen bei Fieber sorgen, was das Fieber senkt. Der Tee aus den frischen Blüten (März bis April) ist ein Genuss. Er stärkt den Magen und regt die Entschlackung des Körpers über Darm und Niere an. Deshalb wird er bei Blasenleiden und als ein Blutreinigungsmittel empfohlen.

"Schlehenblüten sind das harmloseste Abführmittel, das es gibt" - schrieb schon Sebastian Kneipp! Sie wirken mild, aber nachhaltig, vor allem, wenn schon eine Gewöhnung an Abführmittel besteht.

Die Schlehenfrüchte geben einen Schutz für's Immunsystem von der Steinzeit bis heute

Sie enthalten Gerbsäuren, Fruchtsäuren, Mineralien und Vitamin C. Im Frühling, wenn Sie vom langen Winter erschöpft sind oder eine hartnäckige Erkältung nicht auskuriert haben, verleihen die Schlehenfrüchte neue Kräfte. Sie unterstützen die Rekonvaleszenz und sind eine vitaminreiche Stärkung. Schlehe bringt den Körper in Schwung. Durch die zusammenziehende Wirkung der Beeren wirken diese bei leichten Entzündungen des Zahnfleisches oder bei Zahnfleischbluten. Hierzu kauen Sie getrocknete Schlehenfrüchte und behalten sie lange im Mund.

Gegen Fieber kann man die Abkochung der Wurzelrinde verwenden.

In der anthroposophischen Medizin nimmt die Schlehe eine wichtige Rolle ein. Mit den entsprechenden Zubereitungen werden die Lebenskräfte angeregt und dem krankmachenden Einfluss eines übererregten Nervensystems wird Einhalt geboten. Sie ist Bestandteil verschiedener Arzneimittel zur Behandlung von Erschöpfungszuständen, Appetitlosigkeit, Neurasthenie, Verstopfung Herzschwäche und Asthma. „Der Schlehdorn schlägt etwas wie einen blauen Mantel um den Menschen“. Es werden verschiedenste Injektionspräparate aus der Frucht angeboten sowie Bäder, Spülungen und Umschläge empfohlen.

Anwendung

Tee zur Entschlackung:

3 g Blüten mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich morgens und abends eine Tasse trinken.

Blasentee:

1 EL Blätter mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. 3 Mal täglich eine Tasse trinken. (Auch mit Bärentraube, Bibernelle, Knöterich, Bohenschalen, Gänsefingerkraut, Salbei, Blutwurz)



Hustensirup:

Auch einen Hustensirup kann man herstellen, indem man 3 g Blüten mit Honigwasser einkocht. Davon nimmt man täglich 3 – 4 EL.

Schlehen – Beruhigung für den nervösen Magen

Getrocknete(!) Schlehen beruhigen und stärken einen „aufgeregten“ Magen-Darmtrakt, zum Beispiel nach Erbrechen oder bei Durchfall. Bei Menschen, deren Magensaftproduktion morgens noch zu wünschen übrig lässt und die deswegen lieber ohne Frühstück aus dem Haus gehen, regen getrocknete Schlehen – auch daraus gekochter Schlehensaft oder Schlehengelee - die Verdauung an und damit die Lust auf ein kräftigendes Frühstück. Auch der Stuhlgang profitiert davon.

Tipp: Haben die Früchte erst einige Nachfröste hinter sich – oder einige Nächte in der Gefriertruhe - so verlieren sie den bitteren Geschmack, machen die Zähne nicht mehr stumpf und entwickeln ein süßes Aroma.

Milder Blutreinigungste

6 Teile Schlehenblüten, 4 Teile Brennesselblätter, 2 Teile Queckenwurzel, und 1 Teil Salbei werden gut durchgemischt. 1 gehäufte Teelöffel der Mischung für 1 Tasse Tee im Aufguß, 2-3 Tassen am Tage, ungesüßt und schluckweise getrunken.

Anwendung in der Homöopathie

Die homöopathische Essenz „Prunus spinosa Dil D2“, aus den frischen Blüten hergestellt, findet Anwendung bei Hämorrhoiden, Gicht, Rheumatismus, Magen-Darmstörungen, Blasenkrämpfen, ferner bei Erkrankung der Luftwege mit Atembeschwerden.

Rezept Schlehensaft

Die Schlehenfrüchte, die Sie geerntet (und eingefroren) haben, geben sie in einen großen Topf und übergießen sie mit so viel kochendem Wasser, bis alle Schlehen gut bedeckt sind. Diesen Ansatz lassen Sie 24 Stunden lang stehen. Nach dieser Zeit sieben Sie die Flüssigkeit ab, erhitzen sie wieder zum Kochen und gießen sie erneut über die Schlehen. Wieder 24 Stunden stehen lassen, absieben, den Schlehensaft zum Sieden erhitzen und heiß über die Schlehen gießen. Diesen Vorgang wiederholen sie 5 mal. Mit jedem Tag wird die Flüssigkeit dunkler, süßer und aromatischer. Nach dem letzten Erhitzen wird der Schlehensaft heiß in Flaschen gefüllt und gleich verschlossen. So ist er lange haltbar. Zum Trinken können sie ihn wieder erwärmen und bei Bedarf süßen.

Schlehengelee

Aus dem Schlehensaft kochen Sie nach Zusatz von Zucker ein Gelee mit Geliemittel.

Schlehenwein

Die Schlehen waschen und gut abtropfen lassen. Im Mörser leicht zerstampfen. Ein Teil der Steine sollte auch zerstoßen werden, dadurch bekommt das Getränk ein angenehmes Aroma.

Das Mus in einen passenden Topf geben. Rotwein, Gewürze und Zitronenschale beifügen und 3 bis 4 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen. Alles filtrieren, anschließend die Flüssigkeit kurz aufkochen. Auf 40°C abkühlen lassen und dann den Honig einrühren. Nach dem vollständigen Auskühlen den Wodka dazugeben. In Flaschen abfüllen und gut verschließen. Kühl und dunkel lagern.

Schlehenrotwein Likör

Zutaten: 600g Schlehen, 700ml Rotwein, 1 Stange Zimt, 3 Gewürznelken, 3 Sternanis, 1 Zitrone unbehandelt, 300g Honig 700ml Wodka.

Die gewaschenen und gut abgetropften Schlehen im Mörser leicht zerstampfen. Ein Teil der Steine sollte zerstoßen werden, dadurch wird mehr Amygdalin gelöst. Das Mus in einen Topf geben, Rotwein, Gewürze und Zitronenschale dazu und 3-4 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen. Dann alles filtern und die Flüssigkeit kurz aufkochen. Auf 40 °C abkühlen und dann den Honig dazu. Nach dem vollständigen Erkalten den Wodka dazugeben. In Flaschen füllen, verschließen, kühl und dunkel lagern.

Geschichte der Heilpflanze:

Im Mittelalter wurde aus der Rinde Tinte gewonnen. Dazu wurde die Rinde von den Zweigen geklopft und in Wasser eingelegt. Nach drei Tagen wurde das Wasser abgegossen, aufgekocht und erneut über die Rinde gegossen. Dieser Vorgang wurde solange wiederholt, bis die Rinde vollkommen ausgelaugt und alle farbgebenden Substanzen gelöst waren. Danach wurde die Flüssigkeit mit Wein versetzt und eingekocht. Diese Dornentinte wurde in den mittelalterlichen Skriptorien verwendet, geriet dann wegen mangelnder Lichtbeständigkeit – in Vergessenheit.

Die Schlehe zählte früher zu den Pflanzen, mit deren Hilfe sich Ernte und Wetter vorhersagen ließen. So wurden die Tage, die zwischen dem Erblühen der Schlehe und dem 23. April – dem Georgi-Tag – lagen, gezählt, um den Termin der Getreideernte um Jakobi zu bestimmen. Ein gehäuftes Auftreten von Schlehen bedeutete einen strengen Winter.

Dem dornenreichen Gehölz wurde eine Schutzwirkung gegen Hexen zugeschrieben. Deshalb wurden Weiden und Höfe oftmals mit Schlehen umpflanzt.



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.

Veranstaltungen:

Kräuterseminar mit Salbenherstellung nach den Originalrezepten der Kräuter-Rosa

Samstag den 9. November 2013, 14.00 – 18.00 Uhr

Wir lernen das Herstellen einer:

- Schönheitssalbe
- Bienenwachsauflage mit ätherischen Ölen
- Kräuterkissen oder Kräutersäckchen



Jeder Teilnehmer erhält eine Dose Schönheitssalbe, eine Bienenwachsauflage und ein Kräuterkissen.

- Kosten: 45,- Euro

Benvenut-Stengele Haus, Schulstr. 4 88699 Frickingen – Altheim

(hinter dem Lagerhäusle)

Anmeldung unter: manfred.markgraf@email.de

Literaturhinweis:

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos-Verlag

Richard Willfort, Gesundheit durch Heilkräuter, Rudolf Trauner Verlag

Susanne Fischer-Rizzi, Blätter von Bäumen, AT-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

<http://www.kraeuterweisheiten.de/schlehe.html>

<http://www.chefkoch.de/rezepte/31241008426112/Schlehen-Rotwein-Likoer.html>

<http://gesund.co.at/schlehdorn-heilpflanzenlexikon-24540/>

<http://www.fitundgesund.at/heilpflanze/schlehdorn.815.htm>