

Auf der ganzen Erde zählt man über 300 Weidenarten. Sie sind auf allen Kontinenten ausser in Australien und in der Antarktis zu Hause. Bruno Vonarburg zeichnet ein Porträt dieser vielgestaltigen Pflanzenfamilie, die in Westeuropa mit rund 30 Arten vertreten ist.

Text und Fotos: Bruno Vonarburg

Weidenfamilie

Die Wuchsform der einzelnen Weidenarten ist sehr unterschiedlich und wird vom Klima mitbestimmt. Sie reicht von den grossen, stattlichen Bäumen der Auenwälder bis zu den niedrig kriechenden Weiden im Hochgebirge, die Carl von Linné, der Taufvater der Pflanzen, als «kleinste Bäume der Welt» bezeichnete. Im jungen Stadium besitzen die Weiden oft farbige Triebe: rot, gelb, grün, orange, purpur oder braun.

Man unterscheidet Frühlingsweiden, die vor dem Austreiben der Blätter blühen, und Sommerweiden, die ihre Kätzchen erst nach dem Blätteraustrieb bilden. Weiden neigen zum Bastardisieren: Eine niedrige Strauchform kreuzt sich bisweilen mit einem mächtigen Baum. Auf diese Art entstehen allerlei Mischformen, die botanisch oft schwer zu bestimmen sind.

In unseren westeuropäischen Gegenden kennt man rund 30 Weidenarten, von denen die folgenden am bekanntesten sind:

Die *Sal-Weide* (*Salix caprea*) ist ein Strauch oder kurzstämmiger Baum mit oberseitig dunkelgrünen, unterseitig dicht graufilzig behaarten Blättern. Die jungen Triebe sind glänzend rötlich-braun berindet. Die frühblühenden grausilbrigen Kätzchen bieten den Bienen erste Nahrung.

Die *Korb-Weide* (*Salix viminalis*) ist von Natur aus ein bis 10 Meter hoher Strauch oder Baum, der aber meistens gekappt wird, da die langen, biegsamen Zweige für die Korbflechterei verwendet werden. Sie wird daher auch Flecht-Weide genannt. Ihre Blätter sind lanzettlich, unterseits stark flaumig, die silbriggrauen Kätzchen oval.

Die *Grau- oder Aschweide* (*Salix cinerea*) besitzt graubereifte Zweige (daher ihr Name), eine halbkugelige Wuchsform und ist in Sümpfen und Moorlandschaften zu Hause. Sie kann bis 10 Meter hoch werden und ist mit eirunden, stark genervten Blättern ausgestattet.

Die *Bruchweide* (*Salix fragilis*) trägt lanzettliche, kahle Blätter. Ihre jüngeren Zweige brechen an der Ansatzstelle leicht ab.

Die *Purpur-Weide* (*Salix purpurea*) verdankt ihren Namen den mehr oder weniger rötlich überlaufenen Zweigen. Sie ist an feucht-nassen Standorten zu finden, vor allem an Flussufern und kann eigene Pflanzengesellschaften ausbilden.

Die *Kriechweide* (*Salix repens*) ist eine Zwergweide, die sich mit ihren rötlichen, drahtartigen Zweigen in Heiden und Mooren an den Boden schmiegt.

Die *Trauerweide* (*Salix chrysocoma*) ist eine Kreuzung zwischen *Salix alba* und *Salix babylonica*. Sie ist an ihrem auffallend hängenden «trauernden» Astwerk zu erkennen. Der Baum wird oft als Zierde in Parks, an Fluss- und Seeufern angepflanzt.

Weidenlandschaften

Blühende Weiden sind mit ihren Kätzchen das Symbol des Frühlings, der wieder erwachten Natur. Sie stehen an Teichen, Bach- und Flussufern, am Waldrand und in feuchten Wiesen. Erlen sind ihre liebsten Nachbarn. Um eine stattliche Höhe zu erreichen, benötigen die Silberweiden feuchten, nassen, tiefgründigen Boden und viel Licht. Unter diesen Voraussetzungen kann der Baum innerhalb von zirka 15 Jahren bis 20 Meter hoch wachsen und einen Stammdurchmesser von 1 bis 1,5 Meter erreichen. Die Silberweide besitzt auch die Zähigkeit, lange im Wasser oder mit einem Teil des Stammes im Wasser zu stehen, ohne Schaden zu nehmen. Mit ihren Wurzeln vermag sie an den Ufern herangeschwemmtes Geschiebe zurückzuhalten, was nach und nach das Flussvorland erweitert und das Flussbett verkleinert. Da jeder Tropfen Wasser, den die Wurzeln aufnehmen, in den Saftrohren nach oben in die

Zweige steigt, wo er verdunstet, ist die Silberweide fähig, nasse Wiesen, Sümpfe und Moore zu entwässern.

In den Zweigen vollzieht sich ein intensiver Flüssigkeitsaustausch, weshalb sich die Weidenwirkstoffe hauptsächlich in der Rinde anreichern. Aus diesem Grunde werden im Frühjahr die zweijährigen Ruten in speziellen Kulturen abgeschnitten, von der Rinde befreit, in 1 Zentimeter grosse Stücke geschnitten, getrocknet (Kräutertee) oder frisch zur Tinktur verarbeitet.

Baum im Silberkleid

Die Weiden aus der botanischen Familie der Weidengewächse (*Salicaceae*) kommen als Sträucher und Bäume vor. Die Silberweide (*Salix alba* L.) ist eine der grössten im Wuchs; sie wird bis 20 Meter hoch und trägt eine vielästige Krone mit herabfallenden Zweigen. Die Rinde (botanisch korrekt: Borke) des bis zu 1 Meter dicken Stammes wird im Alter rissig. Die Blüten (Kätzchen) erscheinen kurz vor der Blätterbildung und sind zweihäusig, das heisst der Strauch oder Baum trägt entweder nur weibliche oder nur männliche Blüten.

Die maskulinen Kätzchen sind schon von weitem zu erkennen. Sie sind grösser,

Kopffartig zurückgestutzt:
Korb- oder Kopfweide



dicker und mit gelben Staubbeuteln versehen. Die femininen Blüten dagegen sind schlanker, walzenförmig und grau-grün. Jedes Jahr zur Blütezeit, vom März bis April, wird der goldig erblühte Weidenbaum von unzähligen Bienen besucht, welche die Kätzchen umschwirren, um deren Pollen als erste Frühlingsnahrung zu verzehren.

Die Weiden sind die einzigen Büsche und Bäume unter den so genannten «Kätzchenträgern» wie Erle, Birke, Hasel und Hainbuche, die dem Wind untreu geworden und zur Insektenbestäubung übergegangen sind, so dass Bienen, Hummeln, Schmetterlinge, Fliegen und Blumenkäfer beim Schmausen des Pollenbrotes ihre Beine, Rüssel, Flügel und Haare mit Blütenstaub bepudern und von den männlichen Kätzchen zu den empfangsbereiten, weiblichen Stempeln tragen. Sind diese befruchtet, bilden sich mit der Zeit flaumige Samen, welche in die Luft steigen und sich an anderer Stelle wieder niedersetzen.

Nach der Blütezeit erscheinen an der Silberweide unzählige lange, lanzettliche, spitze und klein gesägte Blätter, die auf der Unterseite silbrig behaart sind, so dass sie im Licht der Frühlingssonne hell schimmern.

Dieses Erscheinungsbild hat dem Baum den Namen «Silberweide» eingetragen. Die deutsche Bezeichnung «Weide» geht auf den indogermanischen Wortstamm «wi» zurück, der etwas Biegsames charakterisiert. Damit sind die Zweige gemeint, welche zur Herstellung von Körben verflochten werden. Die Herkunft des botanischen Gattungsnamens «Salix» ist nicht genau nachweisbar. Man nimmt an, dass er vom griechischen «helix = Windung» abgeleitet wird, aufgrund der Verwendung der Ruten für Flechtwerke. Der Beiname «alba» ist lateinischen Ursprungs und bedeutet «weiss», was auf die silbrig schimmernden Blätter hinweist. Im Volksmund ist die Silberweide auch als Baumweide, Gerberweide, Weisse Widem, Fieberweide, Maiholz, Wieden, Bachweide oder Kamprinde bekannt.

Kopfweiden

Kopfweiden sind Sträucher, deren Triebe jedes Jahr auf Kopfhöhe am Stamm zurückgeschnitten werden. Meistens handelt es sich um die Korbweide, welche die elastischsten und biegsamsten Ruten besitzt. Leider sind die auffallenden Kopfweiden in unserem heimi-

schischen Landschaftsbild fast gänzlich verschwunden, weil die alte Tradition des Weidenflechtens ausgedient hat. Nur noch selten finden wir sie hier und dort an Bächen oder in feuchten Gräben. Viele von ihnen wurden seit Jahren nicht mehr gestutzt, sodass sie oft wie wilde Männer mit struppigem Haar aussehen. In alten Zeiten wurden mit ihren Zweigen nicht nur Körbe und Stühle hergestellt, sondern sogar ganze Wände geflochten. Insbesondere die Kelten waren mit dieser Technik vertraut, wobei sie mit verwobenen Weidenruten starke, wind- und wetterfeste Mauern errichteten. In ihrem Volksglauben wurden besonders die hohlen Kopfweiden mit Geistern und Hexen in Verbindung gebracht. So erzählt eine alte Geschichte, dass Hexen mit Vorliebe als schöne Mädchen in hohle Weiden verschwinden, um später zum Schreck der vorüberziehenden Wanderer als fauchende Katzen herauszuspringen.

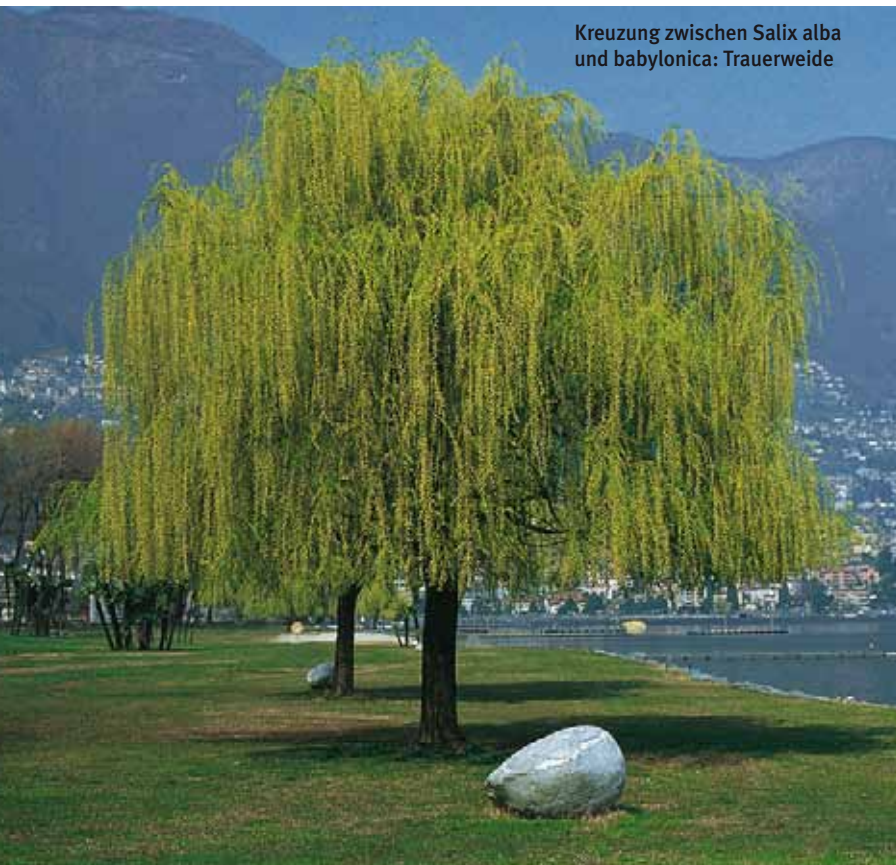
Trauerweiden

«An den Strömen von Babel, da sassen wir und weinten, wenn wir an Zion dachten. Wir hängten unsere Harfen an die Weiden in jenem Land», heisst es im Psalm 137, 1–4. Vermutlich waren es Trauerweiden, die zur damaligen Zeit an den Flüssen von Babel wuchsen. Noch heute erinnert der Baum an die traurige Zeit, als die in babylonischer Gefangenschaft lebenden Juden unter den Weiden weinten.

Auch Napoleon, der nach St. Helena verbannt wurde, war verliebt in die hängende Baumstruktur der Trauerweide. Er liebte diesen Baum so sehr, dass er unter ihm begraben werden wollte.

Die Trauerweide versinnbildlicht auch die dem Baum zugeordneten Charaktere des Keltischen Baumkreises. Weidengeborene (1. bis 10. März sowie 3. bis 12. September) sollen ausgesprochen feinfühlig, menschenfreundlich, sensibel, mitfühlend und teilnahmsvoll. Obwohl stark nach innen gerichtet (introvertiert), sind ihre Gefühle so lebendig wie das Wasser, das die Weiden für ihr Wachstum benötigen. Ferner sind sie geistig und seelisch elastisch wie die Weidenruten. Zu diesem Baum-Zeichen gehören z.B. Alexander Graham Bell, der Erfinder des Telefons, Valentina Tscherechkowa, die erste Frau im Weltraum und Jury Gagarin, der am 12. April 1961 als Erster in der Kapsel «Wostock I» die Erde umkreiste.

Kreuzung zwischen *Salix alba* und *babylonica*: Trauerweide



Synthetisierte erstmals
die Acetylsalicylsäure
des späteren Aspirins:
Felix Hoffmann



Heilwirkungen der Weide

Weltweit werden pro Jahr rund 11 Milliarden Tabletten Aspirin zur Bekämpfung von Schmerzen, Fieber und Rheuma verordnet. Die Ursprünge dieses chemischen Analgetikums (Schmerzmittel) liegen in der Natur: Jahrtausende lang war die Weidenrinde der natürliche Lieferant des schmerzstillenden Salicins.

Bereits Hildegard von Bingen, Albertus Magnus und Paracelsus lobten die besondere Heilkraft der Weide. Im Mittelalter kochten die Kräuterfrauen die geschälten Rinden auf, um damit allerhand Gebrechen zu behandeln. Die Nachfrage nach diesem natürlichen Schmerzmittel war so hoch, dass das Pflücken der Weidenzweige strafrechtlich verfolgt wurde, weil man die Ruten dringend für die Korbherstellung benötigte.

1829 konnte der französische Apotheker Leroux erstmals den schmerzstillenden Inhaltsstoff «Salicin» in der Weidenrinde chemisch nachweisen. Zur gleichen Zeit isolierte der Schweizer Apotheker Pagenstecher das Salicylaldehyd aus den Blüten des Spierstrauches (*Spiraea ulmaria*). Nun musste nur noch ein Weg gefunden werden, um diesen schmerzstillenden Wirkstoff technisch herzustellen.

1859 gelang es dem deutschen Chemiker Kolbe, aus Steinkohlenteer – unter Verwendung von Phenolnatrium und Kohlensäure – reine Salicylsäure zu synthetisieren, die eine ähnliche Grundstruktur besitzt wie das Salicin der Weidenrinde. Diese chemisch hergestellte Salicylsäure (*Acidum*

salicylicum) verursachte aber nach der Einnahme unangenehme Magenschmerzen und Brechreiz.

Der junge Bayer-Chemiker Dr. Felix Hoffmann machte es sich zur Aufgabe, die Arznei verträglicher zu machen. Durch die so genannte Acetylierung, die Verbindung von Salicylsäure mit Essigsäure (lateinisch: *acetum* = Essig), konnte Hoffmann die Nebenwirkungen beseitigen. Am 10. August 1897 verewigte er in seinem Laborjournal die von ihm erstmals in chemisch reiner und haltbarer Form hergestellte Acetylsalicylsäure, kurz ASS, die als Aspirin den Siegeszug um die Welt antreten sollte. Das Präfix «A» des Begriffs Aspirin weist auf das darin enthaltene *Acetyl* hin, «spir» steht für den *Spierstrauch*, aus dem das Salicylaldehyd ursprünglich gewonnen wurde.

Heutzutage wird die Acetylsalicylsäure (Aspirin) therapeutisch nicht nur als Schmerzmittel, sondern auch gegen das Zusammenkleben von Blutplättchen und das Entstehen von Blutgerinnseln einge-

setzt. Der Medikamenten-Klassiker ist zu einem Prophylaktikum gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen geworden. Doch obwohl «Cardio-Aspirin» nur 100 mg chemische Acetylsalicylsäure enthält, kann es bei sensiblen Patienten Magenbeschwerden, Blutungen, Hautreaktionen, Asthmaanfälle oder Salicylsäure-Allergien hervorrufen.

Glücklicherweise ist dies beim Salicin der Weidenrinde nicht der Fall. Die Naturarznei ist zwar schwächer dosiert als chemisch synthetisierte Fertigpräparate, dafür sind ihre Nebenwirkungen aber deutlich unbedenklicher. Ausserdem wird das Salicin der Weidenrinde nach der Einnahme nicht im Magen, sondern erst in der Leber in Salicylsäure umgewandelt, wodurch Unverträglichkeit und allergische Reaktionen ausgeschlossen werden.

Die Sprache der Gestalt

Als die Wirkstoffe der Weidenrinde noch unerforscht waren, also vor 1829, verordnete man die Weide aufgrund der Signaturenlehre. Hans Funke, ein begnadeter Pflanzenheilkundler aus Bayern, erklärt diese Heilanzeigen so: «Oft bin ich in meiner Kindheit an einer Gruppe alter Weidensträucher vorbeigezogen. Wie eine Schicksalsgemeinschaft alter Männer standen sie am Bache. Mit krummen Rücken, etwas buckelig, schienen sie mehr oder weniger von Gicht, Rheuma und Podagra geplagt zu sein. Wenn man abends, bei Mondschein, am Bachufer entlang ging, meinte man, ihre Unterhaltung zu hören. Es wisperte

Kätzchen mit gelben Staubbeuteln:
männlicher Blütenstand



Stehen unter Naturschutz: Kätzchen
der Salweide oder *Salix caprea*



und raunte, und manchmal hatten die alten Gesellen auch Besuch. Dann nämlich, wenn die Nebel, im Mondlicht kreisend, ihren Reigen tanzten. «Das sind die Elfen», sagte man uns Kindern, «und dort, unter den Wurzeln der Weiden und der Erlen, wohnt der Erlenkönig.»

Uns Kindern waren diese Märchen wohlbekannt, und so gingen wir des abends nur mit Gruseln, wenn auch mit wohliger neugierigem Blick, dort am Weidenhügel vorbei. Und manchmal meinten wir wirklich, die Elfen tanzten und winkten zu sehen. Danach konnten wir vor Aufregung nicht einschlafen.

Solche Kindheiterinnerungen schwingen heute noch aus meiner frühesten Jugend herüber. Ich weiss noch gut, dass man des Glaubens war, diese alten Weidenmänner müssten doch etwas mit Gicht, Rheuma und Podagra zu tun haben. Aus Dachs- oder Schweinefett und getrockneter, gepulverter Weidenrinde bereitete man Salbe zum Einreiben und Weidenrindentee trank man. Das half bei Gicht und Gelenksentzündungen und schlug das Fieber nieder. Weidenkätzchentee dagegen diente den Frauen als schmerzstillendes Mittel bei Unterleibsbeschwerden. Dies war mehr oder weniger Signaturenlehre – aber die Mittel halfen, wie sie schon seit Urväters Zeiten geholfen haben.»

Unter der Signaturenlehre versteht man Hinweise auf die verborgenen Heilwirkungen einer Pflanze aufgrund ihrer Form und

Gestalt. Paracelsus schrieb dazu: «Die Natur zeichnet ein jegliches Gewächs, dazu es gut ist. Darum wenn man erfahren will, was die Natur gekennzeichnet hat, soll man's an dem Zeichen erkennen, was Tugend in selbiger ist.» Auf die Wirkung der Weidenrinde bezogen, sollen die verkrümmten Stämme des Baumes auf die deformierten Glieder von Rheumagicht-Patienten verweisen, was als Heilanzeigen verstanden werden kann.

Solche signaturenmässige Indizien von Heilpflanzen haben in der Wissenschaft von heute keine Bedeutung mehr. Im Gegenteil, um eine Naturarznei in ihrer Wirkung erfassen zu können, konzentriert man sich auf die inhaltlichen Wirkstoffe. Diese sind bei der Weidenrinde nicht unbedeutend. Seit Leroux 1829 erstmals das Salicin in der Pflanze nachwies, wurde sie bis zum heutigen Tag laufend neuen Analysen unterworfen. Die Rinde (*Salicis cortex*) enthält nach aktuellem Wissensstand mindestens 1% Gesamtsalicin, berechnet als Salicin, Catechingerbstoffe, Kaffeesäurederivate und Flavonoide. Weitere charakteristische Inhaltsstoffe sind Salicortin, Fragilin und Populin. Das Salicin wird im Dünndarm hydrolytisch-enzymatisch gespalten und als Saligenin resorbiert. Dieses wird in der Leber durch Cytochrom oxidiert und zur Salicylsäure umgewandelt.

Die Gesamtwirkstoffe wirken auf den menschlichen Organismus schmerzstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend, antirheumatisch, krampflösend und leicht blutverdünnend. Ferner können sie das Zusammenkleben von Blutplättchen verhindern.

Neuste Erkenntnisse über die Weidenrinde wurden auf dem 3. Internationalen Kongress für Phytomedizin 2000 in München präsentiert, wo Prof. Elot Eisenberg aus Haifa, Israel, eine Doppelblindstudie an 210 Patienten mit chronischen Rückenschmerzen vorstellte.

Die erste Versuchsgruppe erhielt täglich 120 mg Weidenrindenextrakt, die zweite Gruppe täglich 240 mg Salicin, die dritte ein Placebo (Scheinmedikament). Das Ergebnis war beeindruckend: Nach 4 Wochen belief sich die Anzahl der schmerzfreien Patienten in der Placebogruppe auf 6%, in der Weidenrindenextrakt-Gruppe auf 21%, bei der Salicin-Gruppe auf 39%. Zusätzlich wurde der Weidenrindenextrakt mit dem selektiven COX-2-Hemmer Rofecoxib (Vioxx = chemisches Schmerzmittel) verglichen, wobei sich der Extrakt aus der Weidenrinde als ebenbürtig erwies – bei deutlich geringeren Kosten und ohne gastrointestinale Nebenwirkungen.

**Assoziationen zu deformierten
Rheumagelenken: Weidenstämme**



Therapeutische Anwendungen

Die Weidenrinde empfiehlt sich als pflanzliches Schmerzmittel bei Rheuma, Gicht, Gelenk- und Muskelschmerzen, Kopfwahl, fieberhaften Erkrankungen sowie bei Herz- und Kreislauferkrankungen zur Verbesserung der Fliesseigenschaften des Blutes. Die Naturarznei wird in verschiedenen Zubereitungsformen verwendet:

Kräutertee. 1 Tl getrocknete Weidenrinde wird in einer Tasse mit kochend heissem Wasser angebrüht, 5 Minuten ziehen lassen, filtrieren und den Aufguss 3-mal täglich eine halbe Stunde nach dem Essen schluckweise trinken. Aufgrund des herben Geschmacks wird dieser Tee in manchen Drogerien und Apotheken mit einer aromaverbessernden und resorptionsfördernden Kräutermischung angeboten («Rugguserli» = minzig, «Gradhebe» = erfrischend, «Möhlirad» = rosig. Adressen der Drogerien und Apotheken siehe Fussnote¹)

HAB-Frischpflanzentropfen. Der flüssige Extrakt aus der frischen Weidenrinde (Drogerie/Apotheke) kommt bei Erwachsenen zur Schmerzstillung und zur Verbesserung der Fliesseigenschaften des Blutes zum Einsatz. 3-mal täglich 15 bis 25 Tropfen in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen einnehmen.

Gegen Rheumaschmerzen (Muskeln/Gelenke) empfiehlt sich eine HAB-Frischpflanzen-Tropfenmischung¹:

Traubensilberkerzen-	20 ml
Weidenrinden-	
tinktur, schmerzlindernd	20 ml
Brennnesseltinktur, entgiftend	20 ml
Löwenzahntinktur,	
stoffwechselanregend	20 ml
Pappelknospentinktur,	
entzündungshemmend	20 ml

Gebrauchsanweisung: 3x täglich 15 bis 25 Tropfen in wenig Wasser vor dem Essen einnehmen.

Die schmerzlindernde Wirkung kann zusätzlich mit der Anwendung einer **Kräuteremulsion** nach folgendem Rezept unterstützt werden:

Thymiantinktur, stärkend	10 ml
Arnikatinktur,	
durchblutungsfördernd	5 ml
Wallwurzeltinktur,	
granulationsfördernd	10 ml
Weidenrindentinktur,	
schmerzstillend	15 ml

Gebrauchsanweisung: morgens und abends die betroffenen Schmerzstellen mit wenig Kräutereemulsion einreiben.

Bei *Kopfwahl* empfiehlt sich das folgende HAB-Frischpflanzentropfen-Rezept¹:

Lavendeltinktur, beruhigend	20 ml
Erdrauchtinktur, gallenflussanregend	10 ml
Rosmarintinktur, kreislauffördernd	20 ml
Weidenrindentinktur, schmerzstillend	20 ml
Pestwurzeltinktur, krampflösend	30 ml

Gebrauchsanweisung: 3-mal täglich 15 bis 25 Tropfen in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen einnehmen. Bei akuten Schmerzen können stündlich 10 Tropfen in Wasser eingenommen werden.

Weidenrindentinktur kann äusserlich bei Hühneraugen verwendet werden. Diese täglich 1- bis 2-mal mit einem befeuchteten Wattestäbchen betupfen. Will man verhornte Hautstellen an den Füssen behandeln oder Hautschuppen bei Psoriasis ablösen, wird die Tinktur zu gleichen Teilen mit Wasser verdünnt und damit die entsprechenden Stellen morgens und abends eingerieben. Diese Weidenlotion kann auch bei schlecht heilenden Wunden sorgfältig eingesetzt werden, um die Narbenbildung zu verhindern.

Kräuterbäder mit Weidenrinde helfen bei *Fusschweiss*. 1 bis 2 Esslöffel getrocknete Weidenrinden werden in 1 Liter Wasser aufgekocht, abfiltriert und ins warme Fussbad gegeben. Füsse täglich bis 10 Minuten baden.

Der gleiche Kräuterabsud kann auch bei *Kopfschuppen* verwendet werden. Auftragen und dann zirka 5 Minuten einwirken lassen.

Gurgeln mit Weidenrindentee (Zubereitung siehe Kräutertee) ist hilfreich bei Infektionen im Mund- und Rachenraum.

Täglich 1 Tasse voll zum Gurgeln verwenden, anschliessend ausspucken.

Die Weidenrinde kann auch als **schmerzstillende Salbe** zubereitet werden. Vorgehen: 100 g flüssige Butter werden im Wasserbad erwärmt und so viel getrocknete Weidenrinde beigegeben, bis eine breiartige Masse entsteht. Man lässt das Ganze bei sanfter Wärme 30 Minuten im Wasserbad extrahieren, wobei periodisch umgerührt wird, und gibt danach 10 g Bienenwachs und 5 Gewürznelken hinzu, die man 5 Minuten lang mit der Masse verrührt. Die ganze Masse durch ein Gazetuch abfiltrieren, sofort in sterile Dosen abfüllen und anschliessend kühl lagern. Schmerzhafte Stellen können morgens und abends mit dieser Kräutersalbe eingerieben werden.

In der *Bach-Blüten-Therapie* wird die Essenz aus den Blüten der gelben Weide (*Salix vitellina*) als psychisches Mittel gegen Mutlosigkeit, inneren Groll und Verbitterung bzw. das Gefühl «ein Opfer des Schicksals zu sein» empfohlen.

Zudem können die jungen zarten Blätter der Silberweide, die etwas säuerlich schmecken, in der Wildkräuterküche als *Salatzugabe* verwendet werden. Auf eine Portion Salat kommt zirka 1 EL voll sauber gewaschener und zerschnittener Blätter.

Vorsicht: Schwangere, stillende Mütter und Jugendliche bis 12 Jahre sollten keine Weidenrinden-Präparate einnehmen. Bei Schwangeren könnte die Weidenrinde in starker Dosierung Wehen auslösen, bei Stillenden die Laktation hemmen.

¹ Die Tees und Rezepte auf dieser Seite sind in speziellen Drogerien und Apotheken erhältlich, deren Adressen Sie erhalten, wenn Sie ein adressiertes Rückantwortcouvert senden an: «Xund werde», Dorfgrässli 2, Postfach 64, 6331 Hünenberg, Tel. 041 780 77 22, Fax 041 780 77 28 oder drogerie.schleiss@bluewin.ch

