



Baum



Früchte

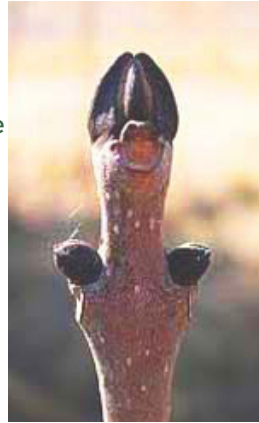


Rinde



Blüte

Knospe



Blatt



Textquelle:

- http://de.wikipedia.org/wiki/Gemeine_Esche
- <http://www.geschichteinchronologie.ch/natur/baum/baum-esche.html>
- Wesen und Signatur der Heilpflanzen, Roger Kalbermatten
- http://www.baumkunde.de/Fraxinus_excelsior
- http://de.wikipedia.org/wiki/Gemeine_Esche
- <http://www.weidenfloete.de/informationen/natur-heit/mythologie-baeume/mythologie-baeume.php>
- <http://www.wahrheitssuche.org/baum>
- <http://www.floralewelt.de/?E:Esche>
- <http://www.heilkraeuter.de/lexikon/esche.htm>
- Der Kosmos Heilpflanzenführer
- <http://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/esche-anwendung>
- <http://kraeuterland.net/Heilpflanzen/esche.shtml>

Naturwerkstatt Eriwis

c/o DüCo GmbH Landschaftsarchitektur
Elisabeth Dürig – Victor Condrau

Staufbergstrasse 11a
5702 Niederlenz
062 892 11 77
info@dueco.ch

ESCHE

Pflanze + Vorkommen

Die Gemeine Esche, lateinisch *Fraxinus excelsior* genannt, gehört zur Familie der Ölbaumgewächse und ist in Europa beheimatet.

Mit ihrer eiförmig-runden Krone erreicht sie eine Höhe bis 40m und gehört zu den höchsten Bäumen Europas. Sie können bis 300 Jahre alt werden.

Durch ihren lockeren Wuchs mit zahllosen Blätterspiralen kann sie viele Lebewesen im Bodenbereich mit Licht versorgen. Beim Verrottungsprozess ihrer Blätter im Spätwinter verströmt die Esche unter besonderen Temperatur-/Feuchtigkeitsbedingungen einen wundervollen, blütenartigen Duft, als ob ihre letzten Lebenskräfte frei würden.

Ein breites Vorkommensspektrum kennzeichnet die Esche. Einerseits liebt sie frische bis feuchte, mineralische, tiefgründige Böden. Andererseits wächst sie aber auch auf trockenen, flachgründigen Kalksteinböden. Am häufigsten findet man die Esche in Auen, Schluchten und an Ufern, wo sie sich mit ihrem typischen Senkwurzeln und den kräftigen, oberflächennahen Seitenwurzeln gut verankern kann. Wegen ihres grossen Lichtbedürfnisses kommt sie deshalb nur in lockeren, lichten Laubmischwäldern vor.

Mythologie + Nutzung

Besondere Bedeutung hat die Esche in der Nordischen Mythologie Edda als Weltenbaum Yggdrasil, deren Krone das Himmelsgewölbe und der Stamm die Erde trägt. Ihre Wurzeln sind verankert in der Unterwelt, gespiesen von den Quellen der Weisheit und des Schicksals. Nach der Edda stammen auch die Menschen von der Esche ab, denn aus dem Eschenstamm „Ask“ formten die Götter den ersten Mann und aus dem Erlenstamm „Embla“ die erste Frau.

Im keltischen Baumkalender symbolisiert die Esche die Macht des Wassers und schützt die Menschen vor deren zerstörerischen Kraft. Fischer bauten ihre Boote aus ihrem Holz, im Glauben, dass diese nicht kentern würden.

Das Eschenholz ist schwer, hart und mit guter Festigkeit. Seine Zug- und Biegefestigkeit (Elastizität) übertrifft die der Eiche. Seit der Antike wurden deshalb aus Eschen Lanzen, Speere und Jagdspiesse gefertigt.

Eschenholz wird heute als Massiv- oder Furnierholz für Möbel, für Wandverkleidungen oder Parkettböden verwendet. Es wird besonders dann eingesetzt, wenn hohe Ansprüche an die Festigkeit, Zähigkeit und Elastizität gestellt werden, so zur Herstellung von Werkzeugstielen, Gartengeräten oder Sport- und Turngeräten.

Getrocknetes Eschenlaub war früher ein wichtiges Futtermittel für den Winter und wird heute noch im Alpenraum als Winterfutter für Ziegen genutzt.

Heilwirkung

Seit der Antike wurden verschiedene Teile der Esche zu Heilzwecken verwendet: Eschenblätterttee zur Entwässerung (Hildegard von Bingen), Rindenasche bei Knochenbrüchen (Konrad von Megenberg), Eschenrinde-Destillat bei Gelbsucht und Steinleiden (Hieronymus Bock), Teeaufgüsse aus Rinde und Blättern bei Muskelrheuma usw..

Das Wesen der Esche steht im Zeichen der Dienstbereitschaft ohne Eigennutz. Sie verkörpert die Macht des Wassers und ist deshalb sehr flexibel, duldsam und anpassungsfähig. Diese beiden Eigenschaften entfalten bei Menschen mit rheumatischen Erkrankungen ihre Heilwirkung.

Durch ihre Vielfältigkeit bildet sie heute eine wertvolle Heilpflanze für typische Zivilisationskrankheiten. Sie stärkt den Stoffwechsel, das Herz, senkt den Blutzucker .

Weiter wirkt die Esche heilend bei Blasen- und Nierenstein, Leber- und Milzleiden, Diabetes, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Fieber, Hexenschuss und Muskelkater, gegen Insektenstiche und Wunden. Sie wirkt harntreibend und blutreinigend.

Zu Heilzwecken verwendet werden Blätter, Samen und Rinde. Die Sammelzeit erstreckt sich von Mai bis Juli.

Anwendungen-innerlich:

- Tee aus Eschenrinde: stärkend bei Fieber und Rheuma
- Getrocknete Eschensamen: harntreibend, blutreinigend, gegen Wassersucht, Blasen- und Nierensteinen
- Eschenblätter-Urtinktur: gegen rheumatische Erkrankungen, gegen Leber- und Milzleiden
- Tee aus getrockneten Eschenblättern: harntreibend, bei Rheuma, Gicht, Fieber, Blasenleiden, Darmträgheit und bei Abmagerungsdiäten.

Anwendungen-äusserlich:

- Salbe aus Eschensamen: gegen Rheuma, Gicht, Hexenschuss und Muskelkater
- Tinktur aus frischer Eschenrinde oder -samen: einreiben gegen Rheuma, Gicht, Muskelkater. Es fördert die Durchblutung von Händen und Füßen sowie die gesamte Blutzirkulation. Müde Hände und Beine werden regeneriert.

Homöopathie:

In der Homöopathie werden vor allem Rinde und Wurzel der Weissesche (*Fraxinus americana*) verwendet. Diese wird vor allem bei Funktions- und Wachstumsstörungen des Gebärmuttergewebes, Uterustumoren und Blutungen eingesetzt.