

Quercus-Arten – Verwendung in der Naturheilkunde

Norbert Lagoni

Schlüsselwörter: Eichen, *Quercus petraea* (Mattuschka) Liebl., *Quercus robur* (L.), Eichenrinde, Eichenlaub, Eicheln, traditionelle Volksheilkunde, biochemische Inhaltsstoffe, wirksamer Gerbstoffgehalt, medizinische Anwendungsgebiete, Tierfutter

Zusammenfassung: Die heimischen Eichenarten *Quercus petraea* (Matt.) Liebl. und *Quercus robur* (L.) aus der Familie der *Fagaceae* sind in Mitteleuropa eine artenreiche und weit verbreitete Familie. Die Verwendung von Drogen aus Eichenrinde und Eichenblättern hat in der Volksheilkunde lange Tradition. Die äußerliche Anwendung der Extrakte bei Erkrankungen der Haut sowie die innerliche bei Magen-Darmstörungen sind belegt. Diverse Gerbstoffe sind nachgewiesen. Reife Eicheln sind reich an Eiweiß, Fett und Stärke und deshalb in der Tierfütterung (Schweine) gebräuchlich.

Die europäischen Eichen und ihre heilkundliche Relevanz

Quercus petraea (Matt.) Liebl., die Stein-, Trauben- oder Wintereiche sowie *Quercus robur* (L.), die Sommer- oder Stieleiche gehören zur Familie der *Fagaceae* (Buchengewächse), Unterfamilie: *Quercoidea*. Beide *Quercus*-Arten haben als Spenderbaum sowohl in der traditionellen Erfahrungsheilkunde als auch in der neuzeitlichen Drogenkunde und moder-

»Die Erhaltung der Gesundheit beruht auf der Gleichstellung der Kräfte.

Gesundheit dagegen beruht auf der ausgewogenen Mischung der Qualitäten«

(Hippokrates v. Kos, 460 bis etwa 377 v. Chr.)



Abbildung 1: Laub und Eicheln Foto: O. Kipfer

nen Pflanzenmedizin einen festen Platz. Die deutliche Ähnlichkeit beider Eichenarten hinsichtlich ihrer Gattungsmerkmale, relevanten Inhaltsstoffe und naturheilkundlichen Bedeutung erlaubt nach heutigem Kenntnisstand eine weitgehende Gleichstellung dieser heimischen Eichenarten.

Gattungsmerkmale der Eichen

Beide Eichenarten – *Quercus petraea* und *Quercus robur* – sind sommergrüne, laubwerfende, 30 bis 40 m hohe Bäume mit breiter, geschlossener, starkästiger Krone. Sie zeichnen sich durch ihre wechselständigen und fiederspaltigen, gezähnten oder ganzrandigen Laubblätter aus. In hiesigen Breiten ist die Blütezeit von Mitte April bis Ende Mai. Eichen blühen erstmalig im Alter von etwa 50 Jahren. Die unscheinbaren Blütenstände erscheinen zusammen mit den Blättern. Die Frucht ist eine eiförmige bis zylindrisch-glatte Nuss, die am Grund von dem napf- oder becherförmigen Fruchtkelch (*Culpa*) umschlossen wird. *Quercus spec.* haben eine Verbreitung über die gemäßigten Zonen Europas, die Kaukasusländer und Teile von Kleinasien. Eichen sind auf trockenen Gesteinsböden der Tieflagen häufig bestandsbildend, wachsen jedoch auch auf tiefgründigen und nährstoffreichen sowie sandigen Lehmböden mit sommerwarmem Klima.

Lange Tradition in der Volksheilkunde

Bereits Heilkundige der Antike kannten und schätzten die blutstillenden Eigenschaften der Eichenrinde. Die Volksmedizin in Mitteleuropa und Vorderasien bediente sich zur Drogenherstellung über Jahrhunderte in vielschichtiger Weise lokaler Eichen. In der Volksheilkunde kamen traditionell Eichenblätter (*Quercus folia*), Eichenrinde (*Quercus cortex*) und Eichensamen (*Quercus semen*) in unterschiedlichen Aufbereitungs- und Darbietungsformen zur Anwendung. Die Gewinnung, Drogenbereitung und der Einsatz *Quercus*-haltiger Drogen ist seit dem frühen Mittelalter durch klösterliche Aufzeichnungen gut belegt. Überlieferte Offizin-Rezepturen dokumentieren sowohl die vielfältige Anwendung zur allgemeinen Vitalisierung als auch zur äußerlichen oder innerlichen Anwendung bei unterschiedlichen Volksleiden.

Breites Spektrum – traditionelle Anwendung

Abkochungen (Rindensud) aus Eichenrinde (*Q. cortex*) waren in der Volksheilkunde gut bekannt und weit verbreitet. Als Ausgangsdroge diente getrocknete Rinde von Stämmen und jungen Ästen. Diese wurden innerlich bei chronischen Schleimhautentzündungen des Verdauungstraktes, bei Unterleibs- und Darmblutungen sowie bei »blutigem Husten« angewendet. Beliebt waren, wegen ihrer einfachen Herstellung, Eichenrindenaufgüsse zur äußerlichen Anwendung. Sie dienten für Waschungen als juckreiz- und schmerzstillender Badezusatz und für Sitzbäder und Spülungen bei rektalen Blutungen (Hämorrhoidalleiden), Krampfadern, Gebärmutterblutungen und als Fußbäder bei Frostbeulen. Weit verbreitet waren auch Abkochungen (Infuse, Dekokte) für die Bereitung von Umschlägen bei diversen Hauterkrankungen wie chronische, juckende, nässende, schuppige und schwer behandelbare Ekzeme. Auch der Einsatz bei Rheuma und dem weit verbreiteten Podagra-Leiden (Gicht) ist belegt. Aufzeichnungen berichten von gelegentlicher Anwendung von Rindenaufgüssen und Tees als Gurgellösung bei Entzündungen der Mund- und Rachenhöhle. In Ermangelung adäquater Behandlungsmöglichkeiten waren Auszüge aus jungen oder getrockneten Eichenblättern (*Quercus folia*) nicht selten. Wässrige Lösungen fanden Anwendung bei inneren Blutungen, Bluthusten, Durchfall und Harninkontinenz. Solche Tinkturen dienten auch der äußerlichen Behandlung

schmerzhafter Bindehautentzündungen. Nur wenig Erkenntnismaterial liegt zur volkstümlichen Drogenanwendung aus Eicheln (*Quercus semen*) vor. Hierfür wurden die reifen Samenkern gesammelt, von ihrer Samenschale befreit, getrocknet und dekoktiert (abgekocht). Die bitter schmeckenden Trinklösungen dienten als Tee, vorrangig zur Behandlung von Magen- und Darmbeschwerden (Diarrhöen).

Inhaltstoffe bestimmen ihre Verwendung

Die therapeutisch relevanten Inhaltstoffe der heimischen *Quercus*-Arten sind in ihrer Vielschichtigkeit sowohl für die Eichenrinde (*Q. cortex*), Eichenblätter (*Q. folia*) als auch für die Samen/Eicheln heute bekannt und analytisch gut nachweisbar. Im Mittelpunkt der Nutzung steht der hohe Anteil an unterschiedlichen Gerbstoffen vom Catechin-Typ. Die Gerbstofffraktion (ca. 8–20 %) besteht überwiegend aus hydrolysierbaren und kondensierten Gerbstoffen: wie (+) Catechin, (-) Epicatechin und (+) Gallo-catechin sowie di- und trimere Proanthocyanidine als Grundbausteine in Stammholz und Rinde. Weiterhin sind lösliche Flavanoellagitannine und weitere komplexe Tannine, Triterpene und Sitosterol nachweisbar. Bei Eichenblättern kann der Gerbstoffanteil bis zu 11 % betragen. Auffällig ist der hohe Anteil an Polyphenolen in den Blättern. Außerdem sind vorwiegend Glykoside des Kämpferols und Quercitols sowie freie und glykosidierte Lignane und ätherische Öle in frischen Blättern reichlich vorhanden. Als wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe und somit als therapeutisch relevant gilt zweifelsfrei die Gruppe der Gerbstoffe (kondensierte Tannine) aus der Eichenrinde und den Blättern. Der stoffliche Anteil und die jeweilige Zusammensetzung pflanzlicher Drogen sind mehrheitlich von der Baumart, vom Erntezeitpunkt und dem Sammelgut sowie vom Standort und Alter des Spenderbaumes abhängig.



Abbildung 2: Rinde Foto: O. Kipfer

Eichenrinde – Drogengewinnung

Die Definition »Rindendroge« erfolgt sowohl über die jeweils verwendete Stammpflanze (*Quercus spec.*) als auch über die Herkunft und Gewinnung des Ausgangsmaterials. Das Rindenmaterial stammt heute primär aus ost- und südosteuropäischen Ländern. Die heimischen Rindensammlungen, die sich früher traditionell der vielerorts vorhandenen »Eichen-Schälwälder« (Lohwälder) bediente, sind heute ohne Bedeutung. Der Baumbestand der Lohwälder wurde traditionell etwa alle zehn Jahre abgeholzt und damit der Stockausschlag angeregt. Zur Gewinnung des Sammelgutes wurde – rechtzeitig vor der Blattbildung in den Monaten März bis April – die grünlich-graue, bis zu 5 mm dicke, borkenfreie, glatte und nichttrissige Glanz- oder Spiegelrinde von den Stämmen und Zweigen geschält und behutsam getrocknet. Eine Nachtrocknung mit künstlicher Wärme bei Temperaturen bis maximal 50 °C ist möglich. Die Ganzdroge besteht aus röhrenförmigen, bis zu 5 mm dicken bräunlichen Rindenstücken; die Schnittdroge ist geruchlos und hat einen adstringierenden, bitteren Geschmack.

Naturheilkundliche Anwendung

Für die Anwendung der Eichenrinde als Gerbstoffdroge liegen nur sehr wenige Studien in Bezug auf pharmakologische und wirksamkeitsbestimmende Parameter vor. Traditionell angewendete pflanzliche Arzneimittel beruhen vorrangig auf praktischem Anwendungs- und Erfahrungswissen, weniger auf rationalen und reproduzierbaren pharmakologischen Erkenntnissen. Die Basis der biochemischen und pharmakologischen Gerbstoff-Wirkungen sind Komplexbildungen mit antioxidativen, inhibierenden (hemmenden) Effekten. Bei Kontakt mit humanen Schleimhäuten kommt es an der Hautoberfläche zur Eiweißkoagulation und Bildung einer »Schutzfilmbildung« und somit zur Abweisung von Toxinen. Auch wenn nur wenige gesicherte Daten zur Pharmakologie der Eichenrinde vorliegen, weisen die chemischen Eigenschaften der Gerbstoffe auf adstringierende Wirkungen hin. Hieraus lässt sich sowohl die innerliche Anwendung bei Durchfallerkrankungen als auch ein äußerlicher Einsatz bei entzündlichen Hautveränderungen plausibel begründen. Als Behandlungsansatz unter Verwendung von Rindenauszügen bieten sich an: Tinkturen bei oberflächliche Hautentzündungen, Ekzemen, Juckreiz, Frostbeulen, unspezifischen Magen-Darmstörungen oder als Gurgellösung, Teeaufguss bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Eicheln – Tradition als Ersatzkaffee

Im Volksbrauchtum, insbesondere während anhaltender Mangel- und Krisenzeiten, wurden vielerorts reife Eicheln gepflückt und zur Herstellung von »Eichelkaffee« als Surrogat für echte Kaffeegetränke verwendet. Für einen solchen »Kaffee-Ersatz« wurden die von ihrem Fruchtknoten befreiten Samenkern zur Entbitterung mehrtägig gewässert und anschließend in einer eisernen Trommel oder Pfanne langsam geröstet bis sie eine bräunliche Farbe angenommen hatten. Die geröstete und zerkleinerte Masse wurde dann mit ebenfalls geröstetem Getreidemehl (Weizen-, Roggenmehl) gemischt. Die Bedeutung des Eichelmehls (*Quercus semen tostum*) liegt in seiner leicht bitteren, spezifischen Geschmackintensität. Die volkstümliche Bezeichnung »Muckefuck« für Ersatzkaffee aus Getreide, stammt vermutlich aus dem 19. Jahrhundert und ist eine eingedeutschte Ableitung der französischen Bezeichnung »mocca faux« = »falscher Mokka«.

Eicheln – für Tierernährung und Veterinärmedizin

Wegen ihres festen, dauerhaften Holzes und der Bedeutung der Eicheln für die Schweinemast wurden Eichen von der Landbevölkerung geschätzt und geschützt. Vielerorts in Mitteleuropa, heute noch auf der iberischen Halbinsel weit verbreitet, wurde traditionelle Waldweidewirtschaft betrieben. Die (Schweine-) Hirten wussten von den Masteffekten durch hohe Gehalte an Kohlenhydraten, Proteinen, fettem Öl und insbesondere der Pflanzenstärke (*Amylum*) in reifen Eicheln. Sie trieben zur herbstlichen »Eichelmast« ihre Tiere in die lichten Eichen-Hudewälder und den sogenannten »Allmendflächen«, den von der Dorfgemeinschaft gemeinschaftlich genutzten Eichenalleen. Falllaub von Eichen wurde in Streugruben durch Angießen fermentiert und als Einstreu für die Liegeplätze von Rindern und Pferden verwendet. Einfacher Eichelsud diente in der sogenannten »Stallmedizin« zur innerlichen Behandlung der Kälberruhr und bei Durchfällen der Ferkel. Eichenblätter gelten als gutes Stärkungsmittel von Ziegen und Schafen.

Literatur

Laudert, D. (2000): Mythos Baum. 3. Aufl. BLV Verlagsgesellschaft mbH. München Wien Zürich, S. 103–113

Hager, H. et al. (1994): Hagers Enzyklopädie der Arzneistoffe und Drogen. 6. Aufl., Bd. 13. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, S. 493–511

Berger, M. (2003): Von der Heilkraft der Bäume. Grohe-Verlag GmbH, Saarbrücken, S. 34–39

Scholz E.; Rimpler, H. (1994): Phytochemie der Gerbstoffdrogen der deutschsprachigen Arzneibücher. Österr. Apoth. Ztg. 48, S. 138–141

Hertling, B. (2014): *Quercus petraea* – Traubeneiche, Baum des Jahres. Naturheilpraxis. H. 4, S. 58–60

Hiller, K.; Melzig, M.F. (2010): Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen. Spektrum, akad. Verlag, Köln, S. 485–486

Keywords: oak trees, *Quercus petraea* (Matt.) Liebl.; *Quercus robur* (L.); oak bark, oak leaves, acorn, traditional remedies, biochemical contents, effective tannic acid, field of application, animal feeding

Summary: The native oak trees *Quercus petraea* (Matt.) Liebl. and *Quercus robur* (L.) are common trees in Europe. *Fagaceae* is a big family with a large number of species. The

use of decoction, prepared by oak bark and also fresh or dry leaves have a long tradition in folk medicine. Tinctures made of oak bark are used in treating skin diseases and gastroenteritis. Tannic acid fluids, substances obtained from bark or leaves are used as an astringent. Ripe acorns are rich in protein, fat, amyllum and used in pig feed.

Das Eichhörnchen – Kobold in den Baumkronen



Foto: R. Vornehm

Unser heimisches Eichhörnchen (*Sciurus vulgaris*) kommt, obwohl es die Eiche im Namen führt bei uns hauptsächlich in Laub- und Mischwäldern, aber auch in Nadelwäldern und sehr gerne in großen Parks und Grünanlagen vor. In seinem riesigen Verbreitungsgebiet, das sich von den Britischen Inseln über Europa und Asien bis nach Japan erstreckt, ist es hauptsächlich ein Bewohner der borealen Nadelwälder. Es ist durch sein geringes Gewicht und seinen buschigen Schwanz, der als Balancierstange und Steuerruder beim Klettern hilft, sowie den kräftigen Krallen für das Leben in Baumkronen ausgerüstet. Eichhörnchen sind tagaktive Tiere und bewegen sich sehr geschickt an den Baumstämmen oder auf Ästen und in den Kronen der Bäume. Bei uns treten verschiedene Färbungen von hellrot bis zu braun schwarz auf. Eichhörnchen ernähren sich hauptsächlich vegetarisch z. B. von Beeren, Früchten, Nüssen, Knospen, Pilzen und Baumsaft, nehmen aber auch Insekten, Würmer, Vogeleier und Jungvögel als Nahrung auf. In Nadelwäldern spielen Fichtenzapfen für die Ernährung der Eichhörnchen eine große Rolle. In Eichenwäldern nehmen Eichhörnchen natürlich gerne Eicheln als Nahrung an, die sie auch als Vorräte im Boden vergraben und verstecken. Ein Teil dieser versteckten Eicheln beginnen im Frühjahr zu keimen. Daher spielt das Eichhörnchen, neben dem Eichelhäher, bei der Verjüngung der Eiche, aber auch anderer Baumarten, wie z. B. der Buche, eine wichtige Rolle.

Olaf Schmidt