

# Die Gaben der Bäume

*Bäume nähren, wärmen und heilen uns. Sie beruhigen unser Nervensystem und spenden an heissen Tagen wohltuenden Schatten. Sie schenken uns Früchte, Blüten und ätherische Öle. Sie sind die Lunge der Erde. Und Lebensraum für Pflanzen und Tiere.* Sabine Hurni

Buddha fand unter einem Baum Erleuchtung,  
Sir Isaac Newton das Gravitationsgesetz.

**A**uch der stärkste Baum beginnt als kleiner Keim», lautet ein Sprichwort. Es ermutigt dazu, klein anzufangen und geduldig seinen Weg zu gehen, um irgendwann die Früchte seines Tuns zu ernten. Ein starker, reifer Baum hat eine mächtige Ausstrahlung, ist Lebensgefährte, Schattenspender, Holz- und Papierlieferant, Sauerstoffproduzent und Nahrung für uns Menschen. Er überschüttet uns förmlich mit Geschenken, auch wenn wir uns dessen oft gar nicht bewusst sind. Oder mit anderen Worten: Was Bäume uns zu schenken vermögen, fängt beim Greifbaren an, geht über zum Immateriellen und endet im Hochphilosophischen oder Spirituellen. Haben auch Sie einen Baum vor Ihrem geistigen Auge, der Sie in irgendeiner Form durch das Leben begleitet, Sie nährt, tröstet, heilt und prägt?

## Gesunder Snack, frischer Duft

Viele dürften beim Stichwort «Baumgeschenke» als Erstes an Baumnüsse respektive den Nussbaum denken. Dieser Gigant unter den heimischen Bäumen beschenkt uns im

**«Meine Lebensgeister erwachen, wenn ich den blühenden Schwarzdorn entdecke.»**

Herbst mit seinen omega-3-reichen Nüssen. Wer schon mal selbst Nüsse gesammelt hat, weiss, wie viel Arbeit hinter einer Handvoll Nusskernen steckt. Vom Sammeln,

dem Befreien von der Fruchthülle, über das Trocknen bis hin zum Knacken der Walnüsse ist die Nussernte kein Zuckerschlecken. Entsprechend teuer werden Nüsse in hoher Qualität verkauft. Es lohnt sich aber: Nüsse sind eine gute Investition in die Gesundheit. Wer jeden Tag eine Handvoll Baumnüsse isst, versorgt seinen Körper mit gesunden, ungesättigten Fettsäuren, die für viele Körperfunktionen unentbehrlich sind und zwingend mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Der Nussbaum ist aber weit mehr als Nusslieferant. Erlebnispädagogin Regula Jäger, die auf ihren «Wildwechsel»-Touren Menschen die Natur bewusster erleben lässt, schneidet in den Sommermonaten oft einen Nussbaumzweig ab und stellt ihn in eine Vase auf den

Tisch. «Das sieht schön aus», sagt sie. Und: «Zerquetscht man die Blätter leicht zwischen den Händen, verströmen sie einen würzig-scharfen Duft, der Insekten und Fliegen fernhält und darüber hinaus für ein frisches Raumklima sorgt.»

## Frühling im Gaumen

Jetzt, wenn der Frühling wieder erwacht, zieht die «Naturvermittlerin» wieder los und erforscht die wildwachsende, heimische Vielfalt an Bäumen und Sträuchern. «Meine Lebensgeister erwachen, wenn ich den blühenden Schwarzdorn entdecke», sagt sie. «Er ist der erste Strauch, der im Frühling blüht. Es sieht dann aus, als hätte er ein weisses, lichtdurchflutetes Hochzeitskleid angezogen.»

Auf ihre «Wildwechsel»-Tour nimmt sie jeweils eine Thermoskanne heisses Wasser mit. «In dieser Jahreszeit gebe ich dann einige frische Schwarzdornblüten ins heisse Wasser», erklärt sie. «So begrüssen wir den Frühling. Der frische Schwarzdornblüten-Tee schmeckt zart nach Marzipan und lässt uns den Frühling im Gaumen erleben.»

Später bilden sich aus den Schwarzdornblüten die Schlehenfrüchte. Sie gelten als Urahn der Pflaumen und sind im Spätherbst erntereif. «Beim Genuss der herben Schlehen zieht sich alles zusammen», sagt Regula Jaeger lachend. «Aber nach dem ersten Frost werden sie milder und wer einige Früchte im Trockengerät trocknet, wird überrascht sein von der Süsse, die sie entfalten können.»

### Viel mehr als Lindenblüten

Ein weiterer Baum, der uns auf allen Ebenen viel zu schenken hat, ist die Linde. Im März, wenn die ersten Knospen treiben, darf man sich ruhig einige davon abbrechen und roh essen. Sie schmecken fein nussig und befeuchten mit ihren Schleimstoffen den Mund. «Ein absoluter Sommergenuss sind die Lindenblätter und die Vorblütenknospen», schwärmt Regula Jäger. Da es sich um grosse Bäume handelt, könne man gut zwei Handvoll der Blätter ernten und diese für grüne Salate verwenden



Lindenblütentee hilft bei Erkältungen und hat eine sanfte, beruhigende Wirkung.

oder unter den Kartoffelsalat ziehen. Aus Lindenblättern lässt sich, vermischt mit Olivenöl und etwas Salz, auch eine wunderbare Paste zubereiten, die zu Gschwellti oder einem gekochten Ei passt.

Die noch geschlossenen, aber bereits ausgebildeten Blütenknospen kann man ebenfalls roh essen. Sie schmecken zart süsslich und sind eine hübsche Dekoration auf fertig angerichteten Tellern. Die Blüten wiederum, die im Sommer einen betörenden Duft verströmen und ein Heer von Insekten anlocken, lassen sich an einem schattigen, luftigen Ort trocknen. Sie wärmen uns im Winter als klassischer Erkältungstee. Nicht zuletzt ist getrocknete Lindenrinde ein beruhigendes und erdendes Räuchermittel, das entschleunigt und einem – selbst im Winter – das Gefühl gibt, unter einem Lindenbaum zu sitzen.

### Junge Triebe und Harz

Nadelbäume bilden im Frühling hellgrüne, zarte Knospen, die wie zarte Büschelchen aussehen. Besonders schmackhaft sind jene der Fichten und Lärchen. Die zarten Schösslinge beider Nadelbaumarten lassen sich auf dem Waldspaziergang roh essen. Man kann kleine Mengen davon sammeln und zu Hause über den Salat streuen, mit Öl und etwas Salz zu einer Paste verarbeiten oder trocknen und im Winter als Hustentee verwenden. Im Tee schmecken die Tannennadeln warm, zitronig und



Als Schlehen werden die Früchte des Schwarzdorns bezeichnet, welche sich auch zu einem fruchtigen Saft verarbeiten lassen.

blumig. Für das Sammeln von grösseren Mengen Tannenschösslingen muss man zwingend die Eigentümer des Baumes um Erlaubnis bitten. «Essbar sind auch die jungen, weiblichen Blüten der Lärchen und Fichten», erklärt Regula Jäger. «Sie sehen aus, wie kleine Ananasfrüchtchen. Man kann sie roh essen oder rösten und mit etwas Salz als Snack geniessen.»

### «Die essbaren weiblichen Blüten der Lärchen und Fichten sehen aus wie kleine Ananas.»

Fichten und Lärchen sind zudem sehr harzreich. Bei Verletzungen tritt das Harz als kleine Tropfen aus dem Holz aus und dient dem Baum als Wundaufgabe. Man sollte deshalb kein klebriges Harz aus dem Holz schaben, da man dadurch dem Baum den Wundschutz abkratzt. Ausgehärtete Holztropfen lassen sich hingegen gut mit einem Messer vom Baum trennen. Man kann sie als Zunder zum Anfeuern verwenden, sie auf das Räuchersieb legen oder eine Harzsalbe daraus machen. Diese wirkt heilsam bei kleinen Wunden, Erkältungen oder rheumatischen Muskelschmerzen.

### BAUM ODER STRAUCH?

Ob eine Pflanze als Baum oder als Strauch gilt, hängt von ihrer Wuchsform ab. Bäume besitzen in der Regel einen klar erkennbaren Stamm, der sich erst in grösserer Höhe verzweigt. Sträucher wachsen meist mehrstämmig und verzweigen sich bereits nahe am Boden. Die Übergänge sind fließend: Manche Arten, etwa Hasel oder Holunder, können je nach Standort und Pflege sowohl strauch- als auch baumförmig wachsen.

## Natürlich geniessen – Stück für Stück.

LIEBHART'S  
**vitana**



Unsere Bio-Fruchtschnitten sind kleine Pausenmomente voller Geschmack: fein abgestimmte Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau, sanft verarbeitet und natürlich ohne Palmfett. Ob fruchtig, nussig oder exotisch – jede Schnitte überzeugt mit ihrem authentischen Charakter und liefert wertvolle Energie für unterwegs. Portioniert, praktisch und einfach köstlich.



Der fruchtige Snack für jede Gelegenheit: vitana Bio-Fruchtschnitten sind einfach köstlich und ideal für unterwegs. Das zeichnet sie aus:

- aus kontrolliert biologischem Anbau
- mit Oblaten in praktische Happen unterteilt
- hochwertige Rohstoffe werden besonders schonend verarbeitet
- ohne Palmfett
- fruchtige Zwischenmahlzeit
- gut geeignet für Reise, Sport, Schule und Beruf

vitana-premium.de



Die beste Zeit, um Tannenschösslinge zu sammeln, ist von April bis Mai, in manchen Regionen bis Juni.



Aus Fichtenharz lässt sich eine Salbe herstellen, die eine wohltuende Wirkung auf die Atemwege hat.



Bewegung und der Duft von Bäumen: Ein Spaziergang im Wald tut einfach gut.



Birkensaft wird im Frühjahr direkt aus dem Stamm der Birke gewonnen.

### Terpene tanken

Heilsam sind auch die Düfte des Waldes, insbesondere die sogenannten Terpene: harzreiche, ätherische Öle. Mehrere Zehntausend dieser flüchtigen Substanzen sind bekannt. Sie gehören zu jenen Stoffen, die besonders intensiv riechen. Bäumen dienen sie unter anderem als eine Art Kommunikationsmittel untereinander, etwa um Artgenossen vor gefräßigen Insekten zu warnen. Medizinisch besonders wirksam sind vor allem jene Terpene, die Nadelbäume verströmen.

Ein Waldspaziergang – oder schon nur das ruhige Verweilen im Wald – wirkt sich denn auch nachweislich positiv auf unsere Gesundheit aus. Japanische Mediziner haben gezeigt, dass Zahl und Aktivität der Natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) nach einem Tag im Wald um fast 40 Prozent steigen – und dieser Effekt hält etwa eine Woche an. Verbringt jemand zwei Tage im Wald, steigert sich die Zahl seiner Killerzellen sogar um 100 Prozent, und es dauert einen ganzen Monat, bis das Niveau wieder sinkt. Killerzellen lösen bei bestimmten Zielzellen – etwa bei Krebszellen – einen Zelltod (Apoptose) aus.

Zugleich senkt der Aufenthalt im Wald Blutdruck und Herzfrequenz. Der Stresshormonspiegel sinkt, die Muskeln entspannen sich. Ähnliche Ergebnisse liefert eine Studie aus China: Menschen über 80 Jahre litten seltener an Bluthochdruck, wenn sie nahe an Grünflächen lebten und sich häufig in der Natur aufhielten. Auch Forschende



Der Wald schenkt uns Luft zum Atmen, schützt Böden und Wasser und ist Lebensraum für vielerlei Tiere.

der Universität Chicago kommen zu einem klaren Ergebnis: Je mehr Bäume eine Wohngegend hat, desto seltener treten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes auf.

Zudem fühlen sich Menschen nach einem Aufenthalt im Wald zumeist erfrischt. Ausgeruht. Gestärkt. Und der Kopf ist wieder frei.

### Baumgeschenke für alle Lebenslagen

Ob Holz, Früchte, Samen, Blätter, Knospen, Rinden, Harze, Blüten – Bäume stellen uns eine unermessliche Vielfalt an Geschenken zur Verfügung, die wir in der Küche, in der Kosmetik, als Heilmittel und sogar in der Technik nutzen. Hinter Instrumenten wie Rahmentrommel, Oboe oder Geige steht ein Baum, ebenso hinter jedem Buch und jedem Blatt Papier. Holzkohle benötigen wir für den Grill, Brennholz und Pellets für Öfen. Auch im Bereich der Heil- und Lebensmittel sind Bäume nicht aus unserem Alltag wegzudenken: Vom Korkzapfen in der Weinflasche bis zum Birkensaft, der im Frühling den Stoffwechsel anregt, schenken uns Bäume Nahrung, Genuss und Heilung. Bäume sorgen für Schatten, Ruhe, Inspiration und Ausgleich. Sie sind Lebensraum für Pilze, Flechten, Misteln sowie für Insekten, Vögel und viele andere Tiere. Sie sind Boden- und Wasserschutz, speichern CO<sub>2</sub> und produzieren den Sauerstoff, den wir zum Atmen brauchen. Kurz: Bäume schenken uns Leben. ●

#### DAS GILT ES, BEIM SAMMELN ZU BEACHTEN:

1. Fragen Sie, wenn möglich, immer die Besitzer des Baumes, bevor Sie ernten. Nehmen Sie nur so viel Pflanzenmaterial, wie Sie wirklich benötigen. Kleine Mengen reichen meist aus, denn die Natur bietet fast das ganze Jahr hindurch immer wieder neue Köstlichkeiten.
2. Damit man die Bäume nicht stresst, sollten Sie nur wenige Knospen und Blätter pro Baum nehmen.
3. Ernten Sie nur Pflanzen, die Sie mit Sicherheit bestimmen können. Im Zweifelsfall lassen Sie die Finger davon und besuchen zuerst einen Wildpflanzenkurs.
4. Wenn Sie Tannenschösslinge sammeln, müssen Sie die hochgiftige Eibe mit 100-prozentiger Sicherheit von den anderen Nadelbäumen unterscheiden können!
5. Lassen Sie den Tieren genügend Früchte und Samen übrig. Sie brauchen sie dringender als wir Menschen, besonders im Winter.

#### DAS GILT ES BEIM TROCKNEN ZU BEACHTEN:

1. Sammeln Sie Blüten immer an einem sonnigen und trockenen Tag.
2. Legen Sie die Blüten auf ein Tuch und dieses wiederum auf ein Backofengitter. Trocknen Sie die Blüten an einem gut durchlüfteten Ort im Schatten. Ab und zu wenden. Die Blüten sind innert weniger Tage trocken.