



## Eberesche oder die Vogelbeere

Eberesche steht für Kraft, Liebe, Blut und Leben. Sie hilft bei Nierenerkrankungen, stärkt die Leber und lindert Schmerzen. Sie bewahrt vor Unheil, schützt vor Unwetter und hält böse Geister fern.

### Wachstum

In den Spätsommertagen leuchten sie rot gegen den blauen Sommerhimmel. An Bergstraßen vor allem in höheren Lagen sind sie häufig zu finden. Dank der Vögel werden die Samen überall hin verteilt, so finden sie fast in jedem Boden Halt und wachsen zwischen Felsspalten, Baustümpfen, Mauervorsprüngen. Die Verwandte der Eberesche ist Elsbeere auch Atlasbaum genannt, sie hat grünlich braune Früchte und aus dem Holz, das eines der teuersten ist, werden Musikinstrumente und Messgeräte hergestellt.



### Inhaltstoffe und Wirkung:

Die Früchte enthalten Bitterstoffe und Gerbstoffe und sind roh sehr bitter und ziehen die Schleimhäute zusammen. Die Beeren sind roh nicht genießbar (nur in geringen Mengen für medizinischen Nutzung), allerdings gekocht hervorragend für Kompotte, Marmeladen zu verwenden und können auch als Schnaps gebrannt werden.

### Heilwirkung

Die Früchte wirken wassertreibend, stopfend. Sie stillen Hustenreiz, fördern die Verdauung. Die Früchte unterstützen die Nierenunterfunktion. Sie helfen bei Kehlkopf und Stimmbandentzündung, sowie wie bei Gicht und Rheuma. Die getrockneten Beeren helfen bei Heiserkeit (5-8 getrocknete Beeren über den Tag verteilt essen oder als Abkochung als Gurgelmittel zubereiten).

Bei Wanderungen können die Beeren als stärkendes Mittel gekaut werden (5-8). Sie regen die Herztätigkeit an. Bei Gicht, Rheuma, aber auch Lungenleiden mit Fieber können die Beeren als Medizin eingesetzt werden.

Die Blätter lindern Entzündungen, sind antirheumatisch und allgemein stärkend. Ein Blättertee hilft bei Durchfall und Magenerkrankung sowie bei der Blasen- und Nierenreinigung. Die Blüten setzt man bei Bronchitis und Lungenentzündung ein.

### Nutzung:

Das Holz nutzt man nur für Schnitzarbeiten und die Rinde zum Färben von Wolle und Seide. Sie dient als Schutz bei Gewitter, da dieser Baum äußerst selten von Blitz getroffen wird.

### Rezepte:

Vor der Verwendung kocht man die Beeren ab oder legt sie über Nacht in Wasser ein und gibt einen Schuss Essig dazu, damit die Bitterstoffe entweichen und gießt es am nächsten Tag ab.

Man kann Marmelade, Kompotte aber auch Saft zubereiten. Bekannt ist auch v.a. im Westen Österreichs der Vogelbeerschnaps.

### **Vogelbeerlikör**

1/4kg Birnen oder Äpfel, 1kg reife Vogelbeeren in ein Glas füllen und mit 1 Liter Weinbrand aufgießen und an einem sonnigen Platz stehen lassen (Man könnte der Mischung auch mit Holunderbeeren eine ganz besondere Note geben). Die Mischung filtern und mit 1/4kg Zucker (auch Honig möglich) und ½ Liter Wasser aufkochen und in Flaschen füllen.

### **Psyche und Seele:**

Wohl ist es die knallrote Farbe, die komplementär gegen den blauen Sommerhimmel leuchtet und sich stark von den saftigen grünen Wiesen abhebt, die uns aufmerksam machen soll in der Gegenwart zu bleiben. Auf dieser Ebene hat die Eberesche eine reinigende Wirkung für die Seele und für den Geist.

Ihr Holz wurde für Drechselarbeiten aber auch zur Herstellung von Speerspitzen verwendet, was auch zur Ausrichtung auf die Gegenwart passt oder zum Erkennen von Heuchelei, wie Hildegard von Bingen diesen Baum beschreibt.

Wie auch immer der Zugang scheint, die Signatur zeigt Klarheit, Kontrast und kraftvolle Ausrichtung und das deutliche sich Abheben vom Hintergrund. Gleichzeitig ist dieser Baum immer in Bewegung, die Beeren die Blätter schwingen im leichten Windhauch und locken mit ihren Früchten Vögel an und steht daher somit für Erneuerung, Bewegung, die Farben ein Glücksbringer.

### **Brauchtum:**

Sie schützt vor Unheil, Dämonen und Verzauberung. Büscheln werden daher als Kränze auf die Dachböden und Fenstern gehängt. Allerdings sollte man das Holz nicht im Haus dulden, da es sonst Unheil bringt. Ein Amulett mit der Eberesche getragen schützt vor bösen Geistern. Daher wächst der Bäume oft zum Schutz an heiligen Stätten oder alten magischen Plätzen.

### **Quellen:**

Grünberger/Hirsch (2005): Die Kräuter in meinem Garten.

Strassmann Renato (2014): Baumheilkunde. Heilkraft, Mythos, Magie der Bäume.

Weidinger Josef: (1997)Mensch und Baum. Der Kräuterpfarrer und die Sinnessprache der Bäume.

### **Astrid Grohmann:**



Naturerlebnistrainerin:

Heilkräuter, Trainerausbildung, Familien, Lebens- und Sozialberaterin,  
Wanderführerin, Outdoortraining

#### **Kontakt:**

Astrid Grohmann

Tel.: 0676 766 37 11; E-Mail: [kraeuterwanderung@meine-linde.at](mailto:kraeuterwanderung@meine-linde.at)

Web: [www.meine-linde.at](http://www.meine-linde.at)

Fcb: Meine Linde