

## BAUM DER KRAFT UND STÄRKE: DIE EICHE

## Naturschauspiel im Herbst

**RESY STRASSER** Eichen können viele hundert Jahre alt werden und bis zu 40 Meter hoch, es hängt vom Standort ab. Mit etwa 50 Jahren blühen die Eichen das erste Mal. Wer die eher harten Blätter der Eiche kennt, wird über die zarten Blüten erstaunt sein. Wenn man im Herbst durch den Wald geht, so hört man das Kreischen der Eichel- und Tannenhäher, die sich um die Früchte streiten und ihr Revier verteidigen. So wird der Eichelhäher auch Gärtner des Waldes genannt. Er sammelt fleißig die Eicheln und legt im Waldboden seinen Vorrat für den Winter an. Natürlich findet er nicht mehr alle, auf diese Weise wachsen wieder neue Eichenbäume. Früher war die Eiche bei den Germanen dem Gewitter- und Kriegsgott Donar geweiht, bei den Kelten galt die Eiche als heiliger Baum. Das Wort Druiden leitet sich von „dair“, dem

keltischen Wort für Eiche, ab. Die Druiden ernteten die Misteln der Eichen mit goldenen Sichel. Im Mittelalter wurde der adelige Landsitz mit Eichen als Grenzbäume umpflanzt, in der Nähe von Häusern sieht man die Eichen aber heute sehr selten. Auch für das Vieh auf Waldweiden war die Eichel sehr beliebt. Die Früchte lieferten wertvolle Nahrung

für Rinder, Ziegen und Schweine. Das führte allerdings dazu, dass keine jungen Bäume mehr aufwachsen und die Wälder veralteten. Das war auch ein Grund, warum es im Mittelalter zu Holzknappheit kam.

Wie der Lorbeerkrantz bei den Griechen und Römern, stand bei uns der Eichenkrantz für Stärke und Sieg. Auch Wappen und Vereinsabzeichen sind oft mit Eichenlaub verziert, so wie die ehemalige 1-DM-Münze.

[www.kräuterschnecken.at](http://www.kräuterschnecken.at)



**EICHENRINDE UND -FRÜCHTE** sind eine wertvolle Zutat für die Hausapotheke.

Foto: Strasser

**RESY STRASSER**  
Korndoblerhof  
Obertrum



naturzeit

## Ein Kaffee aus Eicheln

Werden im Herbst die reifen Eichelfrüchte gesammelt, müssen diese für den Wintervorrat sehr gut getrocknet werden. Durch den hohen Gerbstoffgehalt wirkt die Eiche zusammenziehend, entzündungshemmend, blutstillend und straffend. Ein Kaffee aus Eicheln wirkt stärkend für das Allgemeinbefinden und reguliert den Magen- und Verdauungstrakt. Dafür die Früchte in kaltes Wasser legen, um ihnen die Gerbstoffe zu entziehen. Das Wasser öfters wechseln, abseihen und die Eicheln in kleine Stückchen schneiden. In der Pfanne vorsichtig rösten. Wenn sie ganz trocken sind, in einer Kaffeemühle zu feinem Pulver mahlen. 1 TL mit ¼ l Wasser aufkochen und 5 min. ziehen lassen. Sehr wertvoll ist die Rinde kleiner Eichenäste. Diese kann ganzjährig verwendet werden, aber besonders von März bis Mai. Sie wird einfach von den Ästen abgezogen und frisch oder getrocknet als Tee oder Aufguss weiterverwendet. Die Beigabe von Eichenblättern und Eichenrinde in Räuchermischungen symbolisiert Macht, Kraft und Stärke.