

## Die Eberesche - Vogelbeerbaum - *Sorbus aucuparia*



Mir ist die Eberesche schon immer aufgefallen, - im Frühjahr, weil sie als eine der ersten Bäume ihre zarten gefiederten Blättchen austreibt und verkündet: der Winter ist vorbei, der Frühling zieht ins Land. Im Frühsommer, weil sie mit ihren weißen Blüten, wie mit Schaumkronen bedeckt da steht und den Bienen eine willkommene Weide bietet. Im Herbst, weil sie mit ihren leuchtenden orange-roten Früchten und dem wunderschön, in allen Rottönen gefärbtem Laub strahlt und uns mit ihren Farben erfreut, selbst wenn die Herbstnebel schon graue Schleier über das Land ziehen. Sogar im Winter, wenn alle Laubbäume kahl stehen, die Landschaft unter einer dicken Schneedecke liegt, sieht man ihre Beeren an den blattlosen Zweigen leuchten. Die Eberesche steht mit

ihrem Wuchs und ihren Farben als Symbol für das Leben schlechthin. Ihre Farben sind die der Lebensfreude, des Feuers, der Morgenröte und des Sonnenuntergangs. So habe ich begonnen, mich intensiv mit ihr zu beschäftigen und mit jedem Detail, das ich entdeckte, mit jeder Geschichte aus vergangenen Zeiten, die ich über sie ausgraben konnte, wurde mir klarer: die Eberesche ist ein verkanntes Multitalent, in der Pflanzenwelt an Vielseitigkeit kaum zu überbieten.

### Der Name

Der botanische Name der Eberesche **Sorbus aucuparia** leitet sich aus der Tatsache ab, dass die reifen Beeren früher beim Vogelfang als Köder eingesetzt wurden. (Au = avis = der Vogel, cuparia = capere = fangen) Das Wort sorbus hat seinen Ursprung im Keltischen, (sor = sauer) und auf Latein heißt sorbere = schlucken. Weitere Namen sind: Birmsch, Burmsch, Güutsch, Gürgütsch, Queckenboom, Queckbeere und viele andere.

Quickbaum ist ihr alter volkstümlicher Name, weil mit ihren Zweigen, dem Quickreis, ihre starke aufkeimende und fruchtbare Energie im Frühjahr auf Mensch und Tier übertragen wurde, indem man diese mit den Ruten "schlug". So wurde das Jungvieh beim ersten Weidaustrieb oder am 1. Mai gequickt und dabei getauft. Dazu ging der Hirte noch vor Sonnenaufgang in den Wald. Wenn die ersten Sonnenstrahlen die Eberesche berührten, schnitt er die Rute mit einem Kupferblech, das Gesicht zur Sonne gewandt.

Damit quickte er die Kälber und rief dabei:

"Quick, quick, quick,  
bringt Milch wohl in den Strick (Euter)  
Der Saft kommt in die Birken,  
einen Namen geb ich in den Stirken,  
der Saft kommt in die Buchen,  
das Laub kommt in die Eichen  
...(Name)... sollst Du heißen! Quick, quick, quick."

Danach bekam der Hirte ein Eiergericht. Das Quickeis wurde dann mit den ausgeblasenen Eierschalen, bunten Bändern und Papier geschmückt und über die Stalltür gehängt. Dieses Taufritual, bei dem die versammelten Dorfbewohner, Freunde und Nachbarn das junge Rind in ihre Mitte nahmen, wurde noch bis ins 20. Jahrhundert hinein praktiziert.

Die deutsche Bezeichnung EBEResche leitet sich von der Vorsilbe ABEResche ab – die Wortwurzel wäre dann dieselbe, wie beim Wort ABERglaube und ließe sich als „falsche Esche“ oder „Schein-Esche“ deuten.

Als VOGELBEERBAUM kennt sie fast Jeder. Dieser Name drückt auch aus, was sie ist: einer der Lieblingsbäume der Vögel. Mit ihren orangeroten Beeren lockt sie 63 Vogelarten an. So sind es denn auch die Vögel, die zur hauptsächlichen Verbreitung der Eberesche beitragen. Sie fressen die Beeren und scheiden die Samen über ihren Kot wieder aus. Aber auch für 31 Säugetier- und 72 Insektenarten, darunter 41 Kleinschmetterlinge und 12 Rüsselkäfer ist die Eberesche Futterpflanze. Rot-, Reh- und Schwarzwild, Siebenschläfer und diverse Mäusearten reichern ihre Nahrung mit den Vogelbeeren an. Die Finkenvögel und Eichhörnchen schälen die Samen aus den Früchten heraus.

Sie wächst von den Gebirgsregionen Nordgriechenlands über ganz Mitteleuropa, bis hinauf an den Polarkreis. In Island gibt es außer der Eberesche, Birke und Weide keine anderen Waldbestände. In Deutschland ist sie überall verbreitet und gedeiht in den Mittelgebirgen bis an die Baumgrenze. Die Eberesche ist ein anpassungsfähiger Pionierbaum. Sie wächst auf Brachflächen ebenso wie am Waldrand, in Nadel-, ebenso wie in Laubwäldern, auf gerodeten Flächen und sogar auf Felsen und Astgabeln lässt sie sich nieder. Als Kulturbaum wird sie oft an Straßenrändern und Parkplätzen gepflanzt. Unkompliziert und sehr dekorativ ist sie als Zier- und Vogelschutzgehölz auch in den Städten häufig anzutreffen. Selbst in Gegenden mit hoher Schadstoffbelastung kann sie bestehen. In höheren Lagen, wo keine anderen Laubbäume mehr wachsen können, ist sie wegen ihrer ökologischen Eigenschaften als Erosionsschutz und Bodenverbesserer unersetzlich. In den Bergwäldern steht sie oft in Gemeinschaft mit Fichte, Tanne und Buche und in tieferen Lagen mit Birke und Kiefer.

Die Eberesche gehört zu der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Die Samen können bis zu 5 Jahre in der Erde ruhen bis sie keimen. Außerdem hat sie die Fähigkeit zur Wurzelbrut. Der Baum wächst im Durchschnitt 16 Meter hoch, kann als Solitärbaum jedoch bis zu 25 Meter hoch und bis zu 150 Jahre alt werden. Dieses Alter erreicht sie jedoch nur im Gebirge, wenn sie ihren Wuchs ohne Baum-Konkurrenz entfalten kann.

Der Glaube, die Beeren der Eberesche seien giftig, hält sich bis in die heutigen Tage. Es gibt Quellen, die die Verbreitung dieser Fehlinformation der katholischen Kirche zuschreiben. Es soll dieser missfallen haben, dass dem Ebereschenbaum magische Kräfte zugeschrieben und darauf basierend viele schutzmagische Rituale vollzogen wurden, denn seit alten Zeiten war die Eberesche Symbol der Fruchtbarkeit und Lebensfreude.

### **Die Heilkräfte der Eberesche**

Naturwissenschaftlich wurde die Heilwirkung der Eberesche nicht bestätigt. Das bedeutet, dass alle überlieferten Rezepte und Anwendungen aus der Volksheilkunde stammen.

Die Beeren enthalten einen hohen Anteil an Vitamin C (nämlich 100mg auf 100g Früchte und somit mehr, als die Zitrone), Provitamin A, Gerbstoff, ätherisches Öl, den Farbstoff Anthocyan, sowie den Zuckeraustauschstoff Sorbit. Aber auch die sogenannte Parasorbinsäure. Beim Verzehr grösserer Mengen von rohen Früchten können Magen-, Darmbeschwerden auftreten, die durch diese Säure hervorgerufen werden. Beim Trocknen oder Erhitzen der Früchte wird die Parasorbinsäure in die gut verträgliche Sorbinsäure umgewandelt. Schon Hieronymus Bock schreibt in seinem Kräuterbuch aus dem 16. Jahrhundert: „...*sie sind eines seltsam unlustigen Geschmacks, so man deren zuviel esset, mache sie unwillen*“. Die heilsamen Eigenschaften der Eberesche wurden aber bereits von Hippokrates (460-370 v.Chr.) erwähnt. Bei Ausgrabungen im Seeland wurde in einem bronzezeitlichen Grab ein Gefäß mit folgendem Inhalt entdeckt: Pferde Zähne, Wieselknochen, Schwefelkiesstücke, Luchsklauen, die Wirbelknochen einer Natter, die Luftröhre eines Vogels und einen EBERESCHENZWEIG. Der kulturmäßige Anbau der Eberesche wurde durch Karl den Grossen (742-814) angeordnet.

Die am häufigsten genannte Indikation ist die Lymphknotenschwellung, bei der ein von Tee aus getrockneten und zerquetschten Ebereschenbeeren und/oder der Tinktur von frischen Früchten empfohlen wird.

#### *Kräutertee bei Lymphknotenschwellung nach Bruno Vonarburg*

20g Walnussblätter	lymphreinigend
10g Ringelblumenblätter	entzündungshemmend
20g Honigklee Kraut	venenanregend
50g Vogelbeerfrüchte	abschwellend

2-3 mal täglich 1 TL dieser Mischung in einer Tasse mit kochendem Wasser aufbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und ungesüßt oder mit Honig gesüßt schluckweise nach den Mahlzeiten trinken.

- Das Mus ist sehr beliebt bei Appetitlosigkeit und Magenverstimmung.

Für das Mus werden die Beeren mit wenig Wasser weich gekocht und passiert. Mit gleicher Menge Zucker und einem Schuss Weißwein wird das Ganze zu einem Mus eingekocht. Täglich nimmt man davon ½ - 1 Tl. Es regt die Magensaftproduktion an.

#### Die Sammelzeiten:

**Blätter:** April / Mai    ∞    **Blüten:** Mai / Juli    ∞    **Früchte:** August / Oktober

Hier nochmal die Wirkungsgebiete nach Pflanzenteilen geordnet:

- **Früchte:** Der Tee aus den **getrockneten Beeren** wird kalt angesetzt, kurz aufgekocht und dann 10 Minuten ziehen lassen. (Apotheker Pahlow empfiehlt 2x täglich 1 Tasse). Seine Wirkung ist hustenreizmildernd, verdauungsfördernd, stärkend, antirheumatisch, blutreinigend, wassertreibend und lymphflussfördernd. Bei Heiserkeit und Hustenreiz nimmt man ihn ebenfalls zum Gurgeln. Einst gehörten die Vogelbeeren zum festen Proviant auf langen Seefahrten, weil sie wegen ihres hohen Vitamin C - Gehaltes gegen Skorbut und Erkältungskrankheiten eingesetzt wurden. Auch werden sie als kleine Zwischenmahlzeit für Wanderer empfohlen, weil sie eine schweißmindernde und durstlöschende Wirkung haben. Redner und Sänger der alten Schule halten mit Vogelbeeren ihre Stimmbänder geschmeidig. (5 getrocknete Beeren über den Tag verteilt kauen). Die Beeren pflegen auch die Darmflora und helfen damit sowohl bei der Prophylaxe als auch bei der Nachbehandlung von Darm- und Pilzerkrankungen.
- **Blätter:** Ein Heißaufguss (Infus) wirkt entzündungshemmend, blähungswidrig und hilfreich bei Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Rheuma, Gicht.
- **Blüten:** Ein Blüten-Aufguss ist hustenreizmildernd, beruhigend auf alle Schleimhäute und wird empfohlen bei Bronchitis und Lungenentzündung.



**Ebereschen - Tinktur** aus Blüten und Blättern

Blüten und Blätter in ein Schraubglas geben und mit Wodka auffüllen. 28 Tage stehen lassen, täglich schütteln, filtern.

Hilft bei Husten, Bronchitis, Rippenfell- und Lungenleiden.

## Die Eberesche in der Mythologie

Bei den Germanen war die Eberesche dem Gewittergott Thor geweiht. Deshalb heißt der Baum in Norwegen „Thorsbjörg“ (Donars Schutz)

Aus der Göttersage Edda ist diese Geschichte überliefert: Einst gelangte Thor auf der Fahrt zu dem feindlichen Riesen Geirröd an den mächtigen Strom Vimur. Er begann ihn zu durchschwimmen, aber durch die Zauberkraft der Gjalp, der Tochter des Riesen, schwoll der Fluss immer gewaltiger an, und Thors Kräfte drohten zu erlahmen. Da gelang es ihm in der höchsten Not, die Zweige eines Ebereschenstrauchs zu erfassen, der vom Ufer auf das Wasser hinausreichte, und mit ihrer Hilfe rettete sich der Gott aus seiner Bedrängnis.

In einigen nordischen Gegenden wurde Thor auch Donar genannt. Aus dieser Zeit leitet sich wohl auch der Glaube ab, dass die Eberesche vor Blitzschlag schütze. Darum werden mancherorts die reifen Ebereschenfrüchte zu Kränzen gebunden und über Fenster und Türen gehängt.

Interessant ist, dass es tatsächlich wissenschaftliche Untersuchungen gibt, die belegen, dass Ebereschen die Bäume sind, in die Blitze am wenigsten häufig einschlagen.



Thor der Donnergott

(Bildquelle: <http://www.suednorwegen.org/goetter/thor.htm>)

Aus den Überlieferungen wissen wir heute, dass die Eberesche als heiliger Baum verehrt wurde. Mit ihm wurden Orakelplätze, heilige Heine und Gerichtsplätze umsäumt. Die Druiden sprachen ihr die Kraft zu, vor Unheil und bösem Zauber zu schützen. Ihre Zauberstäbe waren deshalb aus Ebereschenholz.

Die Eberesche ist der keltischen Göttin Brigid und der altenglischen Göttin Brigantia geweiht. Brigid steht für die göttliche Inspiration der Dichtkunst, der Musik und der bildenden Künste. Beide stehen in Verbindung mit den Fruchtbarkeitsverheißungen des Frühlings und tragen starke Pfeile aus Ebereschenholz. Als Göttinnen des Spinnens und Webens arbeiten sie am endlosen Tuch des Lebens. Vielleicht ist dies der Grund, warum die Spindeln und sonstigen Bauteile der Spinnräder aus Ebereschenholz gefertigt wurden?

Ebenfalls aus Ebereschenholz wurde im germanisch-keltischen Raum der Butterquirl hergestellt. Damit wurde jeder böse Milchzauber abgewandt und die Milch ließ sich gut buttern.

Auch wurde das Lichtmess-Notfeuer oft aus Ebereschenholz entfacht, oder es war zumindest Teil der neun Hölzer, aus denen dieses Feuer entzündet wurde.



Ganz besondere Kräfte werden dem Holz von den sogenannten „Aufsitzern“ zugeschrieben. Das sind Ebereschen, die in den Astgabeln anderer Bäume, wachsen. Insbesondere solche, die auf Linden wachsen. Wie die Mistel und der Tau galten sie als „Zwischenwesen“, die zwischen Himmel und Erde, also dem Diesseits und dem Jenseits vermitteln konnten.

Eine solche Linde mit „Ebereschen-Aufsitzer“ steht bei einem Hof in Oberreute.



Manchmal siedeln sich Ebereschen auf Mauern, Dächern oder Felsritzen an, diese werden dann „Flugesche“ oder in den skandinavischen Ländern „Flögrönn“ genannt. Dieser Flögrönn soll vor dem bösen Blick der Trolle und böser Menschen schützen.

Eine stattliche Flug-Eberesche kann man auf dem Wanderweg zum Hochgrat bewundern, sie steht auf einem Nagelfluhfelsen unterhalb der Untere -Lauch-Alpe. Übrigens gibt es einen Info-Flyer „Auf den Spuren alter Bäume – Die Baumveteranen von Steibis“. Erhältlich an der Hochgrat-Talstation oder als PDF - Datei verfügbar. Hier ist diese Eberesche ebenfalls eingezeichnet.

<http://www.oberstaufer.de/service/prospekt/auf-spuren-alter-baeume.html>

In Jütland steckte man Ebereschenholz in die Koppelstange und band das Vieh paarweise zusammen, um es vor Hexen zu schützen. In vielen Häusern hatte man das ganze Jahr über Ebereschenholz liegen, das vor bösen Geistern schützen sollte. Am 03. Mai, dem Tag der Kreuzesauffindung, wurde dieses Holz durch ein neues ersetzt. Oft wurden auch beim Hausbau Querbalken oder andere Teile aus Ebereschenholz als Schutz mit eingebaut. Friedhöfe wurden oft mit Ebereschen umpflanzt, auf dass sie die Totenruhe vor bösen Eindringlingen bewahren sollten.

## Die Eberesche in der Wildkräuterküche

### Vogelbeermus

2 Gewürznelken, 1 kl. Zimtstange, ½ Sternanis, 500 Äpfel, 500 g frische Vogelbeeren, 300 ml Wasser  
250 g Honig

Die Gewürze in einer trockenen Pfanne braun rösten und anschließend fein mahlen. Die Äpfel mit der Schale in Schnitze schneiden, mit den gewaschenen Vogelbeeren, den Gewürzen und dem Wasser in einen Topf geben. Auf kleinem Feuer zugedeckt 30 Minuten dämpfen. Das Ganze pürieren und nochmals erhitzen. Den Honig unterziehen und alles sofort in saubere Gläser abfüllen. Kühl lagern. (Haltbarkeit 1 Jahr)

(Gisula Tschanner, Heinz Knieriemen, Hexentrunk und Wiesenschmaus, AT Verlag 2001 (Rezepte aus der wilden Weiberküche)

### Druidenperlen (Rezept Matthias Kuchler)

1 Litermaß voll Vogelbeeren, abgestielt / 300-400g Birnendicksaft (Birnel)

Die Vogelbeeren mit dem Birnendicksaft erhitzen und etwa 5 Min. unter Rühren kochen. Im Topf auskühlen lassen und erst dann den zähflüssigen Birnendicksaft abgießen. Die glasierten Beeren halten sich ohne Vakuumieren 3-4 Monate im Kühlschrank; auch mehrmaliges Einfrieren und Auftauen ist möglich. Passt zu Raclette, Käsegerichten, Fleisch, ebenso als Zutat für Süßes: Eis, Brot, Gebäck. (Den abgessonenen Dicksaft kann man als Gelee einkochen).

### Vogelbeer-Karottensuppe

500 g Karotten, 1 große Zwiebel, 1 EL Butter, 1 ½ EL Mehl, 800 g Wasser, 1 l Gemüsebrühe, 1 ½ Tassen Druidenperlen, 1 Tasse Vogelbeer-Birnendicksaft

Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein hacken. In einem Topf die Butter erwärmen, Zwiebel und Karotten darin andünsten. Das Mehl darüber streuen und alles gut vermischen. Die Bouillon dazu gießen und aufkochen. Dann die Vogelbeeren samt Saft beifügen und die Suppe bei kleiner Hitze 30-50 Min. köcheln lassen. 2/3 der Suppe im Mixer pürieren und wieder zur restlichen Suppe in den Topf geben.

### Vogelbeersalz

Getrocknete Vogelbeeren (im Herbst gedörert), Meersalz natur, wenig süßes Paprikapulver  
Vogelbeeren und Salz zu gleichen Teilen zusammen mixen; dabei ein- bis zweimal pausieren, damit der Mixer nicht überhitzt. Das dunkelrosa Salz mit etwas Paprika abschmecken.

(Gisula Tschanner, Wald und Wiese auf dem Teller – AT Verlag 2009)



PS: Die Zutaten wurden hier von Hand zermörsert.



## Ebereschenkompott nach Art der Preiselbeeren (Erika Schermaul)

1 kg vorbereitete Ebereschenfrüchte werden mit so wenig Wasser, dass gerade der Topfboden bedeckt ist, weich gedünstet, wobei man darauf achten muss, dass die Früchte nicht platzen. Dann gibt man 600g Zucker zu und lässt nochmals kurz aufkochen. Will man sie für den Winter haltbar machen, füllt man sie anschließend heiß in die Gläser und dreht das Glas auf den Kopf.



### Vogelbeerkör (eigenes Rezept)

900 g Vogelbeeren, 1  
Zimtstange, 500 g  
Kandiszucker in ca. 1 Liter  
Wodka ansetzen, ca. 4  
Wochen stehen lassen.  
Abfiltrern, mit Zuckersirup  
nach Geschmack auffüllen  
und in Flaschen abfüllen.

---

©Text und Fotos (eigenes Archiv) Bettina Fele, Singen

Quellen und zum Weiterlesen:

Die Magie der Bäume, Jane Gifford

Die Pflanzen der Kelten, W.-D. Storl

Mein Heilpflanzenjahr, Adelheid Lingg

Natürlich gesund mit Heilpflanzen, Bruno Vonarburg

Das grosse Buch der Heilpflanzen, Apotheker M. Pahlow

<http://www.uni-goettingen.de/de/43781.html>

PS: Während meiner Arbeit über die Eberesche, habe ich mir auch viele Gedanken über ihr Wesen gemacht und habe erkannt, dass wir viel von ihr lernen können. Die Eberesche steht nicht starr, wenn starke Winde blasen, deshalb zerbricht sie nicht daran. Sie ist biegsam und beugt sich den Böen, bewegt sich mit ihnen, um sich nach dem Sturm wieder aufzurichten und gerade zu stehen in ihrer Leichtigkeit und Anmut. Sie zeigt uns, dass es besser ist, den Windböen nachzugeben und Dinge, auf die wir keinen Einfluss haben, mit mehr Leichtigkeit anzunehmen. So beschreibt auch Adelheid Lingg die Botschaft der Eberesche in ihrem Buch „Das Heilpflanzenjahr“: *„Alles was da ist, ist gut, so wie es ist. Wild oder sanft, weich oder roh, schwarz oder weiß, bitter oder süß. Ich nehme es, wie es ist, als Geschenk des Lebens und mache es zu einem Teil von mir. Das macht mich reich und leicht.“*