

Pflanzenprofil: Schlehe (*Prunus Spinosa*)

Angelika Hinne

Mythologie und Bedeutung der Schlehe

Schutz, Durchsetzungsvermögen und Reinigung

Volksnamen

Bockbeerli, Haferpflaume, Hagedorn, Kietschkepflaume, Sauerpflaume, Schwarzdorn, Dornschlehe, Saudorn, Schlaia, Schlechbeeri, Schliehen, Schlingenstrauch, Schlinken, Silen.

Die Schlehe ist vielen als wilder und undurchdringlicher Strauch bekannt, doch die wenigsten wissen von ihren vielseitigen Heilkräften. Nicht nur für uns Menschen ist die Schlehe eine wertvolle Pflanze, auch für viele Tiere wie Igel, Haselmaus und eine Menge Vögel ist die Schlehe mit ihrem dichten, dornigen Gestrüpp ein wichtiger Schutz- und Rückzugsort vor Fraßfeinden. Im frühen Frühjahr zur Blüte ist sie eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen und Schmetterlinge.

Die kleinen dunkelblauen, mit einem gräulichen Reif überzogenen Schlehenbeeren, die im Herbst zu finden sind, haben einen herb-säuerlichen Geschmack. Etwas süßer und besser genießbar sind sie nach den ersten Frösten. Wer die Fröste nicht abwarten will, kann die Beeren auch für ein paar Tage ins Gefrierfach legen. Durch den Frost verlieren sie einen Großteil des sauren Geschmacks und werden leicht süßlich.

Die Schlehe nutzen Menschen seit der Steinzeit. Funde aus einem Pfahlbau am Bodensee zeigen, dass durchlöchernte Schlehenkerne vermutlich als Schmuck dienten. Viehzüchter und Dörfler liebten die Schlehe und gaben ihr den Beinamen „lebendiger Stacheldraht“. Die fingerlangen Dornen sind ebenso spitz wie hart. Unsere Vorfahren gewannen aus der Rinde Tinte.

Auch für Befestigungen ist sie ideal, weil sie weitreichende Wurzeln bildet, dem Wind standhält und sich gut ausbreitet. Schlehen sind die erste Wahl für Hecken in schwierigem Terrain. Sie wachsen an steilen Berghängen, Flussufern und Böschungen – also überall da, wo sich Steinmauern kaum oder gar nicht bauen lassen.

Dieser Schutz verschaffte der Schlehe einen festen Platz in der Mythologie. Im Unterschied zum Segen bringenden Holunder ist sie in der Mythologie jedoch doppeldeutig. Die Schlehe zeigt die positiven und negativen Seiten des Lebens, betont durch die schwarze Rinde (daher auch der Name Schwarzdorn) und die hellen Blüten. Im Frühling stehen die weißen Blüten für die Erneuerung des Lebens, Ende Oktober das kahle schwärzliche Holz für die kommende Dunkelheit. So war die Schlehe immer auch eine Heimat düsterer Götter.

Schlehe sollte wie Holunder vor Hexen schützen und Blitze fernhalten. Auch deswegen pflanzten Bauern sie um die Höfe, durchaus im Einklang mit den praktischen Eigenschaften einer effektiven lebendigen Mauer, die kein Geld kostete.

Ein Wanderstock aus Schlehenholz galt Reisenden als Schutz gegen böse Geister auf nächtlichen Wegen in der Einsamkeit. Bei den Kelten lebten gar die Feen in den Ästen der



Foto: Kotoviski photograph by Henryk Kotowski, CC BY-SA 3.0, WikimediaCommons

Schlehe. Schlehensträucher stellten eine Grenze zwischen der Welt der Menschen und der Anderswelt dar, und wer in ihrem Schatten träumte, der konnte wie Alice im Wunderland in die unsichtbare Welt gelangen.

Botanik

Im Unterschied zu dem ähnlichen Weißdorn treten die Blüten hervor, bevor sich die Blätter zeigen. Der Duft der Blüten erinnert an Mandeln. Sie haben fünf Kronblätter, circa 20 Staubblätter und sind als Nährpflanze für Insekten und Schmetterlinge von großer Bedeutung.

Die Pflanze wird bis zu drei Meter hoch und ist in Europa sowie im Westen Asiens verbreitet. Weit verteilt in der Natur ein typisches Gewächs des Waldrands und generell des Übergangs vom Wald zur offenen Landschaft. Eine Leitpflanze für Naturhecken an Äckern, Wiesen, Feldern und Bauerngärten, wo sie sich natürlich ansiedelt.

Die Wurzeln sind zwar nicht tief, reichen aber weit und bilden Schösslinge. Aus einem einzigen Samen entsteht so über die Jahre eine ganze Schlehenhecke und verdrängt in Pionierbiotopen die dort angesiedelten Kräuter. Als typische Pionierpflanze auf aufgelassenen Wiesen mit viel Nährstoffen, kalkhaltigem Boden und der Gesellschaft von Kreuzdorn verlangt sie viel Licht, das sie im dichten Wald nicht findet.

Anwendung und Heilwirkung

Bereits seit dem Mittelalter gilt die Schlehe in vielerlei Hinsicht als Segen der Natur und ist bis heute in Naturheilkunde und Kosmetik als Bestandteil zu finden.

Die Früchte, Blüten und Rinde der Schlehe enthalten Vitamine, Mineralien, Gerbstoffe und Fruchtsäuren, die sie zu einer wichtigen Heilpflanze machen. Diese Inhaltsstoffe wirken schleim- und krampflösend, abführend, harntreibend, reinigend, zusammenziehend, entzündungshemmend (dank der Gerbsäure) und anregend auf unseren Organismus.

Als besonders hilfreich hat sich Schlehenextrakt bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich gezeigt. Aber auch bei Harnwegsstörungen und begleitenden Entzündungen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann der Extrakt einen therapeutischen Nutzen entfalten. Die Frucht des

Schlehdorns enthält viel Vitamin C und Gerbstoffe und besitzt somit eine starke antioxidative Eigenschaft.

Schon der Naturheilkundler Sebastian Kneipp wußte um die Wirkung des Schlehdorns und bezeichnete die Blüten als harmloses Abführmittel. So kann ein aus Schlehenblüten zubereiteter Tee gegen Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung helfen. Selbst für Kinder ist der Schlehenblütentee ungefährlich und gut bekömmlich.

Schlehenblütentee ist schweißtreibend und kann dadurch fiebersenkend wirken. Außerdem kann sich der Schlehdorn auch positiv auf den Stoffwechsel auswirken und besitzt eine entwässernde Wirkung. Der Sirup aus der Pflanze hilft auch bei Rheuma und Grippe.

Darüber hinaus lassen sich die Früchte zu einem Mus verarbeiten. Dieses kann dann äußerlich gegen Wundinfektionen angewendet werden, wobei die Wirksamkeit in diesem Bereich nicht belegt ist. Der deutsche Wundarzt Heinrich von Pfalzpaint († um 1464) beschrieb außerdem, daß Schlehenwurzeln bei Hautausschlägen hilfreich sein könnten. Nebenwirkungen und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Auf den Verzehr von Schlehdorn-Samen sollte verzichtet werden. Diese und die Blätter enthalten Amygdalin (Blausäure). Allerdings ist der Samen durch einen sehr harten Kern geschützt. Wird das Fruchtfleisch also samt intaktem Kern von uns Menschen verschluckt, geht keine Gefahr von

dem Steinobst aus, da keine Blausäure freigesetzt wird. Die Kerne durchlaufen die Magen-Darmpassage unverändert.

Inhalt- und Wirkstoffe

Vitamin B1, B2, B6, C; Gerbstoffe; Flavanoide; Kämpferolglykoside; Quercetin; Quercitrin; Rutin; Hypersoid; Amygdalin; Cumarinderivate; Pektin; Bitterstoffe

Ernte / Sammelzeit

Die Blüten werden kurz nach dem sie aufgegangen sind, Anfang April bis Mai gesammelt. Blätter und Rinde im Frühjahr und Herbst. Die Früchte im Spätherbst oder Winter nach dem ersten Frost.



Foto: Von BerndH, CC BY-SA 3.0, WikimediaCommons

Rezepte und Anwendungen

Schlehenensaft

Die gewaschenen Schlehenfrüchte gefroren bzw. nach dem ersten Frost geerntet, in einen großen Topf geben und mit so viel kochendem Wasser übergießen, bis alle Schlehen gut bedeckt sind. Diesen Ansatz 24 Stunden lang stehen lassen. Danach die Flüssigkeit absieben, diese wieder zum Kochen bringen und erneut über die Schlehen gießen. Wieder 24 Stunden stehen lassen, diesen Vorgang wiederhole fünf bis sieben mal. Mit jedem Tag wird die Flüssigkeit dunkler, süßer und aromatischer. Nach dem letzten Erhitzen wird der Schlehenensaft heiß in Flaschen gefüllt und gleich verschlossen. So ist er lange haltbar. Zum Trinken kann man ihn wieder erwärmen und bei Bedarf süßen.

Schlehenblütenelixier – gegen Frühjahrsmüdigkeit

Fülle zwei große Hände voll Schlehenblüten in ein Einmachglas und gib zwei Eßlöffel eines möglichst flüssigen, milden Honigs darüber. Darüber einen ¾ Liter trockenen Weißwein gießen, den Ansatz mindestens eine Woche an ein helles Plätzchen stellen, täglich vorsichtig schütteln und, sobald sich der Honig ganz aufgelöst hat, abfiltrieren. Täglich ein Likörgläschen davon trinken, das verleiht neue Kräfte.

Schlehengelee

Aus dem Schlehenensaft nach Zusatz von Zucker ganz einfach ein Gelee mit Geliermittel kochen.

Schlehdorn-Tee

Zwei Teelöffel Schlehdornblüten oder gemischt mit Blättern mit ca. 200 ml kaltem Wasser langsam erhitzen bis zum Siedepunkt, danach abseihen und ungesüßt trinken. Zwei Tassen pro Tag ist die richtige Dosierung z.B. für eine Frühjahrskur

Schlehenlikör

Angefrostete Früchte anstechen und in ein Einmachglas füllen (der Saft soll erst im Glas herausrinnen). Mit Kandiszucker großzügig bedecken, das Innere einer Vanilleschote, eine Zimtstange und einige Gewürznelken dazugeben. Mit Korn (38%) deckend übergießen. Zugedeckt mindestens zwei Monate an einem warmen Platz ziehen lassen, immer wieder schütteln. Danach die Beeren auspressen und den Likör abfiltrieren und in eine Flasche abfüllen. Ist er zu süß, fügt man noch etwas Korn hinzu, ist er zu stark, mit etwas destilliertem Wasser auffüllen.

Schlehdorn, Schwarzdorn-Wasser

Schlehenwasser wurde früher von der armen Bevölkerung viel getrunken und war sozusagen ein Lebenselixier. Dafür werden Schlehen dreimal mit kochendem Wasser übergossen und für einen Tag stehen gelassen. Man ißt die Früchte bei Verstopfung, Hautkrankheiten, Allergien, Schleimhautrekrankungen, Erkältungen und allgemeinen Katarrhen oder Schwäche. Äußerlich zum Spülen bei Mund- und Rachenentzündungen und Zahnfleischbluten.

Die Empfehlungen in diesem Artikel ersetzen nicht den Besuch beim Heilpraktiker oder Arzt.