

A decorative flourish consisting of several elegant, flowing lines in a light beige color, framing the text from the left and top.

# Mythische Bäume







URSULA STUMPF, VERA ZINGSEM, ANDREAS HASE

# Mythische — Bäume



KULTE UND SAGEN  
TRADITIONELLES HEILWISSEN  
ÜBERLIEFERTES HANDWERK

KOSMOS







# INHALT

## **Bäume – Geschenke der Götter**

*Bestimmt, Himmel und Erde zu verbinden* ..... 8

## **Die mythischen Bäume**

*Apfel Bescheidener Heiler in unserer Nähe* ..... 16

*Birke Alle Übergänge meistern* ..... 32

*Buche Seelische wie leibliche Nahrung bieten* ..... 48

*Eibe Leben und Tod bewältigen* ..... 64

*Eiche Für Schöpfertum, Weisheit und Gerechtigkeit sorgen* ..... 82

*Erle Mit Widersprüchen umgehen* ..... 98

*Esche Aus der Tiefe in höchste Höhen finden* ..... 112

*Fichte & Tanne Klarheit und Weihekraft verströmen* ..... 124

*Hasel Schützend und bergend das Leichte leben* ..... 140

*Holunder Sich den Verwandlungskräften stellen* ..... 154

*Kiefer & Zirbe Stille und Neuland erstreben* ..... 170

*Linde Freude und Schönheit verbreiten* ..... 186

*Weide Im Strom des ewigen Lebens wachsen* ..... 202

## **Zu guter Letzt**

*Orte der Kraft, Stille und inneren Einkehr* ..... 216

*Wo geht die Reise hin?* ..... 222

*Zum Weiterlesen* ..... 228

*Porträts der Autoren und Fotografen* ..... 230

*Übersicht zu den Rezepten und Anwendungen* ..... 232

*Register* ..... 234







A landscape photograph featuring a row of birch trees in autumn. The trees have white bark and sparse, brownish-orange leaves. They stand in a grassy field under a clear blue sky. A decorative white scrollwork element is positioned behind the text box. The text box is a light beige rectangle with a scalloped border, containing the title in a brown, cursive font.

*Bäume – Geschenke der Götter*



## Bestimmt, Himmel und Erde zu verbinden

Bäume gehören zum Menschen dazu, seit er seinen ersten Atemzug auf dieser Erde tat. An ihnen richtet sein Blick sich auf, wenn er den Himmel sucht. Sie, deren Krone sich dem Firmament entgegenstreckt, machen ihm Lust, sich zu ungeahnten Höhen aufzuschwingen. So wurden sie zu seiner „Himmelsleiter“. Ihre Wurzeln dagegen scheinen jenen Halt zu versprechen, den der Mensch sich im Lauf seines Lebens, das ihm im Vergleich zu

dem der Bäume flüchtig erscheint, so dringend wünscht. Ihr Alter, das dem seinen weit überlegen ist, weckt Ehrfurcht.

Den Wurzeln von Bäumen vertrauten die Frauen früher vielerorts ihre Nachgeburt an. Zu Ehren eines Neugeborenen pflanzen wir bis heute gerne einen frischen Schößling. Wachsen möge das neue Lebewesen wie sein pflanzliches Ebenbild, aufrecht von Charakter, biegsam wie die Äste im Wind in den stürmischen Launen des Schicksals sich bewähren, dennoch niemals die Wurzeln seiner Herkunft vergessen. Denn ohne Wurzeln, so das Gefühl, gibt es kein Gedeihen und kein Gedächtnis. Der entwurzelte Baum – schon früh wurde er Ausdruck eines gescheiterten Menschenlebens.



► *Himmelsleiter an einem Baum: der Weg von unten nach oben*

### *Die Göttinnen des Orients liebten Bäume*

Bereits in dem ältesten Mythenkomplex, der uns bis heute schriftlich greifbar ist, in den rund 4000 Jahre alten Geschichten um die große mesopotamische **Göttin Inanna-Ishtar**, Königin von Himmel und Erde, Göttin der Liebe und des Kampfes, spielt solch ein entwurzelter Baum eine Rolle. Es ist der berühmte Huluppu-Baum, den die Himmelskönigin mitten aus den gurgelnden Wassern des Euphrat herauszieht. Sie pflanzt ihn in ihren Garten und sorgt für ihn wie für ihr eigenes Kind. Bereits in dieser frühen Zeit fällt auf, wie sehr das Schicksal der Göttin mit dem Wachstum des Baumes verknüpft, ja in eins gesetzt wird. Es ist ihr eigener Lebensbaum, von dem hier die Rede ist. Große Pläne hat sie mit ihm, doch der Baum





wächst der jungen Frau schon bald über den Kopf. Die Wesen, die er beherbergt, kennt sie noch nicht: Eine Schlange, die sich nicht zähmen lässt, siedelt sich zwischen den Wurzeln an, und oben in der Krone brütet ein machtvoller Raubvogel, an den sie schon gar nicht herankommt. Im Stamm aber erblickt sie das Bild einer anderen Göttin, die ihr dunkel erscheint, ganz offensichtlich so etwas wie ihr anderes Ich, ein Teil ihrer noch unbewussten Seite, die sie dort gespiegelt findet.

Ganz uneigennützig hatte die Göttin den Baum nicht aus dem Strom gezogen. Sobald er groß genug war, wollte sie einen leuchtenden Thron und ein leuchtendes Bett aus ihm anfertigen lassen – zwei wertvolle Gegenstände, von denen jeder einem Teil ihres Wesens entsprach: der Thron ihrem Status als Herrscherin, das Bett ihrem Charakter als Liebesgöttin. Auch das gehört zum Geschenk der Bäume: Vor allem ihr Stamm lässt sich zu Dingen verarbeiten, die den Menschen – und selbst den Gottheiten – helfen, sich wohnlich einzurichten. Möbel, Werkzeuge, Häuser, Schiffe,



ja selbst Tempel und Kathedralen lassen sich mit seiner Hilfe herstellen.

Als größter Tempel, als größtes Heiligtum wurde in der alten Welt allerdings der Baum selbst empfunden. Bedeutende Göttinnen wurden in Gestalt von Bäumen verehrt. Selbst im alten Ägypten, einem Land, das allgemein dürrig bewaldet war, genoss der Himmel in Baumgestalt allerhöchstes Ansehen. Es war die verehrte Himmelskönigin und **Liebesgöttin Hathor**, welche als die „Herrin der südlichen Sykomore“ dem wahrhaft imponierenden Maulbeerfeigenbaum ihre Seele lieh. Häufig finden wir sie dargestellt, wie sie aus der Baumkrone heraus die Menschen mit Speise und Trank versorgt. Doch sie war auch Totengöttin, die „Herrin des schönen Westens“, von der es hieß, dass sie die Menschen in ihrem Grab verjüngt und zur Wiedergeburt geleitet. Eine solche Baumgöttin, die berühmte Aschera, nahmen sich, archäologisch belegt, selbst die alten Israeliten mit ins Grab – zu einer Zeit, da sie offiziell schon längst dem Vielgottglauben abgeschworen hatten.

▲ *Ob im Baldachin der  
himmelwärts gerichteten  
Krone oder im tiefen  
Wurzelwerk: In allen  
ihren Aspekten wirken  
Bäume bis heute geheim-  
nisvoll fremd und gleich-  
zeitig unendlich nah.*



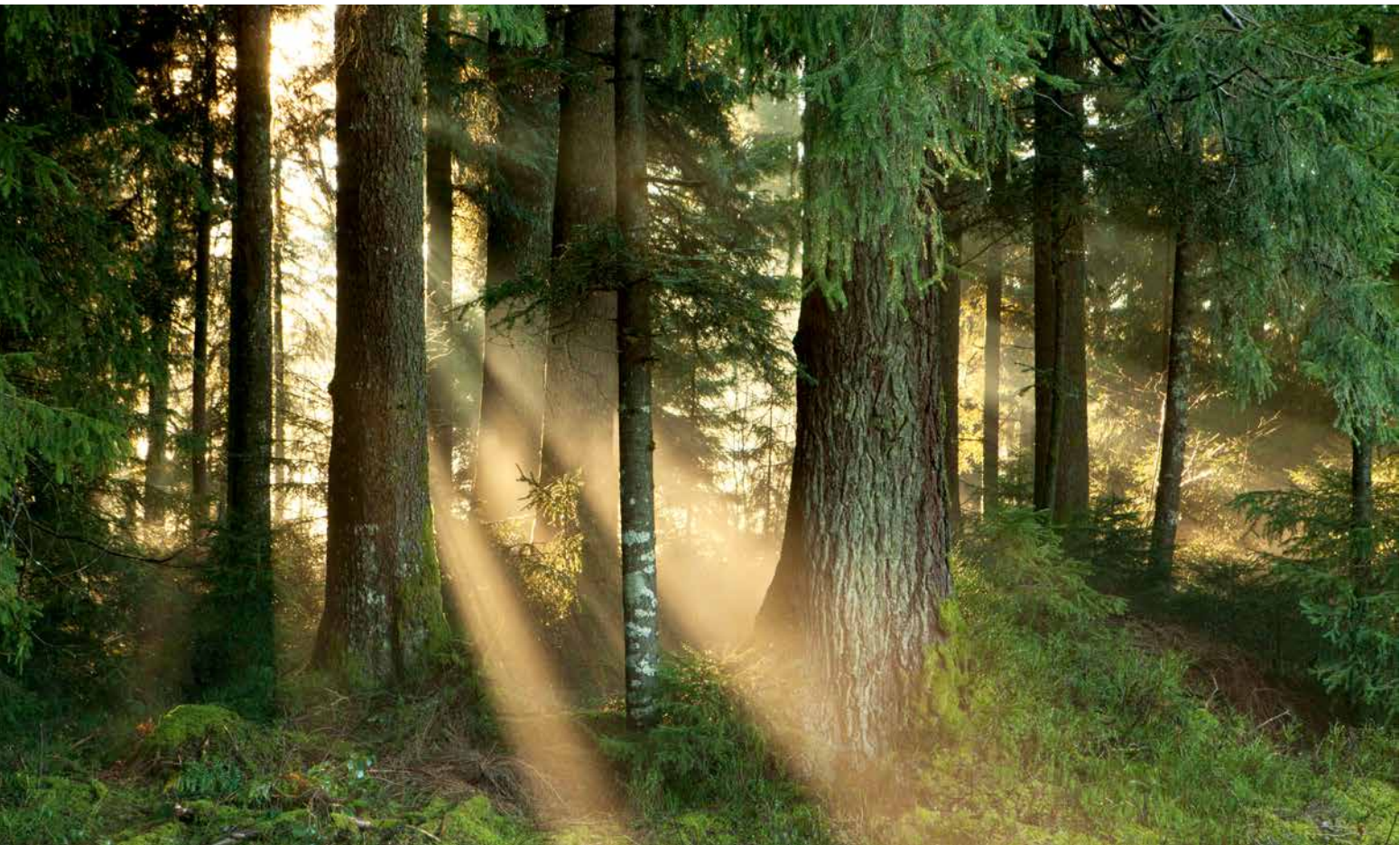
## *Die Germanen erlebten den Wald als Gotteshaus*

Bäume als heilige weibliche Wesen anzusehen, war unserer heimischen Mythologie ein vertrauter Gedanke: **Frau Linde**, **Frau Ellhorn** (Holunder), **Frau Weckolter** (Wacholder) – unsere Vorfahren nannten sie beim Namen wie liebe Verwandte. Da die Wörter für Frau und Göttin jedoch synonym verwendet wurden, war stets klar, dass man es hier mit Göttinnen zu tun hatte, denen mit der ihnen gemäßen Achtung zu begegnen war. Etliche dieser Bäume hatten deshalb generell Gottesfrieden, das heißt, man durfte sie unter gar keinen Umständen fällen. Wer es dennoch tat, zog schwerstes Unglück auf sich. Zu diesen auserwählten Bäumen gehörten allen voran die Eiche, die Esche, die Hasel, der

▼ *Der Wald als mythischer Raum – heute wie seit jeher*

Holunder, der Wacholder (Machandelboom). Das, was in ihnen lebte und zu den Menschen sprach, stellte man sich als Nympe, zu Deutsch „Holde“ vor, die zu bluten anfang, sobald die Axt in den Stamm gehauen wurde. Bis heute haben unsere heimischen Baumnamen mehrheitlich den weiblichen Artikel beibehalten

Bei soviel göttlichem Leben verwundert es kaum, dass hierzulande der gesamte Wald als Tempel galt. Hier konnten die Menschen mit ihren Gottheiten Zwiesprache halten, ohne sie hinter Mauern sperren zu müssen: „Im übrigen glauben die Germanen, dass es der Hoheit der Himmlischen nicht gemäß sei, Götter in Wände einzuschließen oder irgendwie der menschlichen Gestalt nachzubilden. Sie weihen ihnen **Lichtungen und Haine**, und mit göttlichem Namen benennen sie jenes geheimnis-





volle Wesen, das sie nur in frommer Verehrung erblicken.“ Das weiß bereits der römische Geschichtsschreiber Tacitus in seiner Schrift „Germania“ aus dem 1. Jahrhundert nach Christus zu berichten. Der Wald erschien den Germanen als ein Gotteshaus, das von Himmel und Erde selbst errichtet war, ganz ohne Zutun des Menschen. Darauf vor allem kam es an.

Dass der Wald im Ganzen als freigiebig und großzügig erfahren wurde, veranschaulicht das folgende Märchen über „Die Stimme im Walde“. Ein Bauer wollte einmal in die Stadt zum Markt. Als er durch den Wald kam, hatte er dort eine eindrucksvolle Begegnung. Er hörte ein unheimliches Geräusch und fand sich schon bald in Rede und Antwort mit einer Stimme verstrickt, zu der er keine Gestalt erblicken konnte. Und ehe er sich's versah, brach ein großes schwarzes Tier aus dem Gebüsch hervor und verschwand so schnell im Wald, wie es gekommen war. Da wurde es dem Bauern zu bunt, und beherzt warf er dem Tier seine beiden Pantoffeln hinterher. Die Antwort ließ nicht lange auf sich warten. Sie flog ihm in Gestalt von zwei Pantoffeln um die Ohren, doch die waren aus purem Gold. Da wurde der Bauer mutiger und warf seinen letzten Silbertaler in den Wald. Postwendend traf ihn ein goldener Taler am Kopf und hinterließ dort eine dicke Beule. Noch hatte er nicht genug. Sämtliche Knöpfe schnitt er sich von Rock und Weste ab, packte sie in seine Mütze und schmiss alles zusammen weit in den Wald hinein. Und tatsächlich: Als Diamanten kamen die Knöpfe wieder zu ihm zurück.

Während der Bauer sein Glück noch gar nicht fassen konnte, stand plötzlich eine schmutzige Alte vor ihm und sprach: „Nun hast du wohl genug, jetzt läufst du nach Hause zu deiner Frau und erzählst ihr, was dir hier passiert ist.“ Und die Leute meinten, das müsse wohl die Waldfee gewesen sein, die ihn so reich beschenkt hätte.

„Die Stimme im Walde“ ist ein Märchen, das ganz in der Tradition der Frau-Holle-Geschichten



◀ *Wohin führt das Tor aus Haselstecken? Für den stillen Beobachter in die eigene Seele ...*

erzählt ist. Und diese Göttin weiß, bei aller Freude am Schenken, auch deutliche Grenzen zu setzen. Genug ist genug, man muss wissen, wann man aufzuhören hat, sonst ist es mit dem Segen schnell vorbei. Das große schwarze Tier weist sogar auf eine Art unterweltlicher Erfahrung hin: Gold, Silber und Edelsteine sind Schätze der unteren Welt, aus dem Inneren der Erde. Da Menschen bei Gold und Silber selten Maß halten können, sind es in unserer heimischen Mythologie oft riesige schwarze Tiere, meistens Pudel mit glühenden Augen, die als Wächter im unterirdischen Reich der Göttin fungieren. Auch die Sibylle von der Teck – die Teck ist ein Höhenzug auf der Schwäbischen Alb – erscheint volkstümlich als **Göttin Freya-Holle**. Sie verfügt in ihrer Höhle über einen derartigen Wachhund, der Unbefugte fernhält.

Die solchermaßen beschriebene Unterwelt galt als Ort der Verwandlung. In diesem unterirdischen



Reich werden die Samen der Pflanzen während der Winterzeit zu neuem Leben vorbereitet, aus ihm beziehen die Wurzeln der Bäume ihre Kraft. Diese Samen und Wurzeln waren der alten Welt kostbarer noch als Gold und Silber, denn es sind die Pflanzen, von denen Tiere und Menschen leben. Die Edelmetalle sind allenfalls das Bei- und Blendwerk einer glücklichen Stunde.

### *Der Weltenbaum lebt in uns*

Dass die mächtig hohen Bäume dem Himmel so viel näher zu stehen scheinen als wir Menschen, hat schon vor Jahrtausenden eine Vorstellung begünstigt, die sich im ganzen nordeuropäischen Raum bis hin nach Sibirien ausgeprägt hat. Dort gehört es bis in die Gegenwart zur Initiation bedeutender Schamaninnen und Schamanen, dass ihre Seelen von Tiermüttern in Vogelnestern auf Bäumen großgezogen werden. Die beiden Bäume, die dazu

vor allem prädestiniert schienen, sind die Birke und die Fichte, die ersten Bäume, die nach der Eiszeit vor etwa 12.000 Jahren auf der Erde wieder Fuß fassen konnten. Bis heute spielen diese beiden Baumarten hierzulande eine zentrale Rolle bei der Tradition des Maibaums. Wahrscheinlich ist das ein Überbleibsel aus jenen Zeiten, da der Schamanismus auch in unseren Breitengraden noch blühte. Unsere **heimische Mythologie** jedenfalls ist ihrem Ursprung und Wesen nach stark schamanisch geprägt. Die Parallelen in den Vorstellungen der nordeuropäischen Völker sind mehr als nur Zufall, was in den Baumkapiteln beschrieben wird.

Geradezu weltweit lässt sich darüber hinaus die **Idee des Weltenbaumes** nachweisen. Er kann mit folgenden Merkmalen aufwarten: Er ...

- ist gigantisch groß und entsprechend alt und reicht von den tiefsten Tiefen der Erde bis hinauf in die höchsten Höhen des Himmels;
- ist von Meerwasser umgeben;
- wird von einer Schlange gehütet, die sich um seinen Stamm herumwindet.

In seinem Buch „Die kosmische Schlange“ entfaltet Jeremy Narby die These, dass es sich bei all diesen Darstellungen von Weltenbäumen, die von Schlangen gehütet werden, um ein tranceartiges Erfassen von Gegebenheiten handelt, wie sie sich in menschlichen Zellen abspielen. Unsere Erbinformation, die DNS, erscheint dort, wie wir mittlerweile wissen, als Doppelhelix: als zwei umeinander gewundene Schlangen, die eine Art Leiter ergeben. Sie ist in diesen Zellen mit Salzwasser umgeben, damit sie sich aufrichten kann: „Sämtliche Zellen auf dieser Erde sind mit Salzwasser gefüllt, wobei die Salzkonzentration die gleiche ist wie in allen Ozeanen. Die Form der verschlungenen Leiter ist eine direkte Folge des wässrigen Milieus. Die DNS ist das Informationsmolekül des Lebens, und ihrem Wesen nach ist sie sowohl einzeln als auch doppelt. Genau wie die Schlangen des Mythos.“ Unsere DNS weist demnach in ihrer Struktur einige



► Die Fichte, verehrt als Maibaum: Sinnbild des Weltenbaumes und seiner Entwicklungskraft

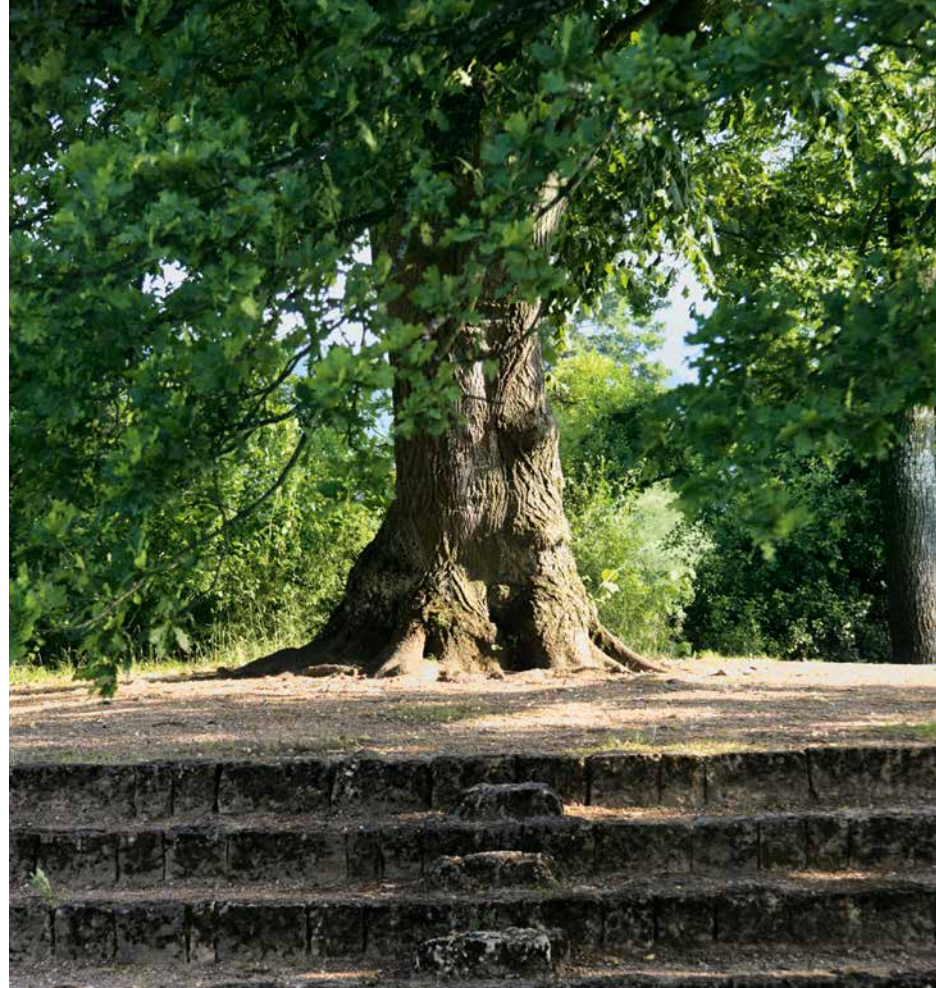


Züge des Weltenbaumes auf – die *Weltesche* lebt, und sie ist Teil von uns. *Yggdrasil* gibt es noch immer, und zwar in uns!

Vor soviel geistiger wie auch schöpferischer Größe schrumpft unsere Sicht auf den Baum als reiner Nutzholzlieferant in sich zusammen. Sicher, er liefert das Brennholz für unseren Ofen, wir zimmern Möbel aus ihm, pflücken Blüten, Blätter und Rinde für Tees und Heilsalben. Er begleitet uns gewissermaßen von der Wiege bis zur Bahre, und selbst das Papier, auf dem dieses Buch gedruckt ist, verdanken wir seinen vielfältigen Qualitäten. Und dennoch: Wer könnte leben ohne den Geist und die Seele der Bäume, ohne ihren Trost und ihre göttliche Größe, die sich nicht zuletzt in ihrer Heilkraft spiegelt? Das Heilige wurde zu allen Zeiten auch als das Heilende erfahren und angesehen. Auch der **Äskulapstab**, bis heute das Wahrzeichen der Heilkunst, ist seinem Ursprung nach ein Baum mit Blättern.

### *Am Anfang waren Esche und Ulme*

Zuallererst aber verdanken wir den Bäumen überhaupt unser Leben, so zumindest erzählen es die heimischen Mythen. In ländlichen Gegenden wie der Eifel kann man noch heute hören, dass früher jedes Kind aus einem eigenen Baum geboren worden sei, den es sein Leben lang im Wald besuchen kann. Diese Vorstellung von der engen Verbundenheit zwischen Baum und Mensch wird von der nordischen Mythologie unterstützt, der zufolge die gesamte Menschheit von den Bäumen abstammt. Die ersten Menschen waren nämlich zwei Baumstämme: **Ask und Embla**, Esche und Ulme, Mann und Frau. Sie wurden von den Göttern Odin, Hönir und Loki bewusstlos am Strand gefunden, wie es in der *Völuspa* (Vers 12) nachzulesen ist: „Nicht hatten sie Seele / nicht hatten sie Sinn, / nicht Lebenswärme / noch lichte Farbe.“ Die drei Götter gaben ihnen Kleider und Namen, Seele,



Atem und Leben, Verstand und die Gabe der Rede, Augen und Ohren. So wurden sie zu den Eltern der Menschheit.

Im Grunde wird mit solchen Mythen zugleich eine biologische Tatsache symbolisch zum Ausdruck gebracht: Die Bäume versorgen uns dank der Fotosynthese mit dem Sauerstoff, den wir zum Atmen brauchen, und ohne Atem gibt es weder Geist noch Seele noch Leben. Pflanzen im Allgemeinen und Bäume im Besonderen ernähren Tiere wie Menschen, stellen Nahrung, Werkzeug und Heilung, erfreuen das Auge und die Nase und sichern nicht zuletzt den Wasserkreislauf. Doch ohne die **Luft zum Atmen**, die sie uns täglich schenken, wäre das alles nichts. Wir werden es nicht mehr erleben, dass der letzte Baum gefällt wird, denn vorher haben wir schon längst unseren Atem und damit auch unseren Geist ausgehaucht.

▲ Zurück zu den Anfängen gehen, um die Zukunft zu gestalten: Bäume sind dafür die besten Begleiter.









*Die mythischen Bäume*







# APFEL

*Malus spec.*

## Bescheidener Heiler in unserer Nähe

Steht man im Frühjahr vor der reinen, weißroten **Blütenpracht** seiner hummelumschwirrt Dolden, so fühlt man leisen Glauben an kommende gute Tage in sich aufkeimen. In das makellose Weiß der Blüten mischt sich karminrotes Rosenrot, zerläuft dort in einen hauchzarten Rausch der Farben, wie frische Ölfarbe auf der Leinwand. Ungläubig steht man vor diesem Bild aus sanfter Hoffnung, festem Versprechen und zarter Zuversicht, beinahe wie vor einer Offenbarung. Wie der Maler vor seinem Werk. Steht man dagegen an einem im Nebel zerflossenen Herbsttag vor einem schwer tragenden Apfelbaum, der einem im verschwenderischen Überschwang seine grünroten, runden Früchte fast gedankenlos vor die Füße wirft, weiß man sich in Sicherheit, fern von Not, Hunger und Gefahr, ja selbst von Lüge, Trug und Hass.

*Apfelbaum:* Alles an diesem Wort ist rund. Es gleitet so einfach über die Zunge wie der reife, glatte Apfel durch die Hände gleitet, wenn man ihn einem lieben Menschen schenkt. Langsam und achtsam gesprochen, weckt das Wort umgehend ein Gefühl der Geborgenheit und des tiefen Vertrauens. **Behütetsein:** Das Gegenteil von Furcht.

Der Apfelbaum ist auch das Symbol der Weiblichkeit. Er ist das Urbild von Schönheit und Fort-

pflanzung, von Ernährung, **Schutz und liebevoller Annahme**, aber auch von Verführung, wie es etwa im bekannten Märchen *Schneewittchen* zum Ausdruck kommt. Verlässt der kultivierte Baum unsere Gärten und Plantagen, verwildert er schnell und ist von dem ursprünglichen, im Wald lebenden Holzapfel nurmehr sehr schwer zu unterscheiden. Er kommt in Hecken oder Auenwäldern vor, immer

▼ *Zart und unschuldig strahlen die Blüten im Frühjahr.*







▲ Die Frucht gilt als verführerisch: Biblische Zitate und Märchen künden davon.

in gehörigem Abstand zu den allzu nassen Böden, die er nicht verträgt. Kultiviert oder wild: Der Apfelbaum ist außerhalb der Blüte- und Reifezeit keine imposante Erscheinung und fügt sich auch in das gebückte Gebüsch, das man gerne übersieht.

### *Wesen und Charakter: lieblich, fraulich, rund*

Der Kulturapfel ist diejenige Baumart, die die meisten **Sorten** hervorbringt – die Angaben schwanken von eintausend bis fünftausend, von denen sich freilich nur die wenigsten durchsetzen konnten und den Weg in unsere Supermärkte finden. Schon in der Jungsteinzeit spielte er eine bedeutende Rolle im Leben des Menschen, wie viele an Ausgrabungsstätten gefundene Apfelkerne beweisen. Inwieweit es unsere Vorfahren bereits damals verstanden, ihn zu veredeln, ist in Forscherkreisen unsicher und umstritten.

Sein Ursprung wird in Vorderasien vermutet, heute kommt er hauptsächlich in den Niederungen Mitteleuropas vor. Vermutlich gibt es den unverfälschten, wirklich ursprünglichen Holzapfel gar nicht mehr, auch wenn sich die im Wald vorkommende **Wildform** insbesondere durch die kleinen, knapp 4 cm messenden, eher schrumpeligen und sauren Früchte noch immer sehr vom Kulturapfel unterscheidet. Das Gehölz kann sich im freien Stand durchaus zu einem über 10 m hohen Baum entwickeln und das niedrige Reich der Sträucher und Büsche verlassen. Der Stamm verzweigt sich schon in geringer Höhe und geht in in sich verwundene, starke Äste über, die weit in den Raum greifen können und am Ende verdornen. So entwickelt er eine unerwartet dichte und breite Krone, die ihm manches Mal ein pilzartiges Aussehen verleiht – in Gärten und Parks wird diese dann gerne kugelrund geschnitten, zuweilen sogar zu kleinen Pyramiden gebunden oder anderer Unfug damit getrieben.

Die eiförmigen und leicht gezahnten Blätter werden bis zu 10 cm lang, sind nur schwach behaart und enden in einer kleinen Spitze. Bereits beim Blattaustrieb Anfang April sind die Knospen voll entwickelt, lange vor der Blüte im Mai oder Juni. Der Apfelbaum ist einhäusig, das heißt, es stehen männliche und weibliche Blüten an einem Baum. Wie die unglaubliche **Schönheit der Blüten** bereits signalisiert, erfolgt die Befruchtung durch Insekten: Bienen, Hummeln und Fliegen lassen sich durch die satte Farbenpracht hierzu verführen.

Interessant sind auch die Wurzeln, die sich nur knapp unter der Erdoberfläche verbreiten, dafür aber sehr in die Breite gehen – fast wie seine Krone. Der Apfelbaum verfügt über ein sogenanntes **Herzwurzelsystem**.

### **Herzensbaum und Lebensbegleiter**

Der Name stammt vom germanischen *Apitz*, das zu *Apful*, zu *Afful* und schließlich zu *Apfel* wurde. Bei aller Lieblichkeit und allem Guten, das dieser



Baum der Menschheit geschenkt hat, überrascht der lateinische Name: *Malus* – das *Böse, Schlechte*. Der Holzapfel heißt wissenschaftlich *Malus sylvestris*, also frei übersetzt etwa *Das Böse aus dem Wald*. Von dort soll er wohl stammen, der Apfel, den Eva ihrem Adam reichte – und schon nahm das Böse unaufhaltsam seinen Lauf.

Doch es gelang kaum, den Apfelbaum zum Baum des Bösen zu stilisieren, zu eng ist seine Geschichte mit der des Menschen verwoben, zu groß ist das Gute in ihm, zu sehr steht seine runde Frucht für Sonne, Leben, Liebe. Er blieb beharrlich das Heilsversprechen, das er in den Herzen der Menschen immer war.

Die Frucht des Apfels galt in vielen Hochkulturen als Symbol der weiblichen Fruchtbarkeit, und

ist das **Sinnbild des Ewigen Lebens** schlechthin – in den Augen der katholischen Kirche allerdings war sie seit Paradieszeiten das reinste Teufelszeug. Von Martin Luther hingegen ist der bekannte Spruch überliefert: „Und wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen!“

Schon damals war die Sitte, in der Geburtsstunde eines Kindes einen Apfelbaum als **Lebens- oder Geburtsbäumchen** zu pflanzen, uralte – das Neugeborene gedeiht oder verkümmert wie der Baum.

#### **Symbolische Kraft, handwerkliche Spielerei**

Der mit dem paradiesischen Urbeginn des Menschen verbundene, lebenspendende Apfel war als **goldener Reichsapfel** jahrhundertlang Päpsten,



◀ *Urahn: Der Wildapfel trägt bereits die runde, geschlossene Gestalt in sich.*





▲ *Der alte Brauch, zur Geburt eines Kindes einen Apfelbaum zu pflanzen, findet heute wieder Anhänger.*

Kaisern und Königen ein unverhohlenen Symbol der Macht: Als Teil der Krönungsinsignien wurde er den kommenden Herrschern in feierlichen Zeremonien genauso überreicht wie das Zepter. Wer die Fruchtbarkeit beherrscht, wer über Leben und Tod gebietet, wer den Lauf der Dinge bestimmt, herrscht bis ins Mark.

Wirtschaftlichen Nutzen erzielt der Apfelbaum vor allem aufgrund seiner **leckeren Frucht**. Bereits die Römer wussten den wilden Apfel zu kultivieren, anzubauen und zu züchten. Sie hatten diese Kunst vermutlich von den Persern gelernt und brachten sie den Germanen und den Kelten, die bis dahin mit dem sauren Holzapfel zurande kommen mussten. Aber nicht nur auf einer kulinarischen Ebene und in der Symbolik ist der Apfel von großer Bedeutung – nein, auch harte wissenschaftliche Fakten kamen mit seiner Hilfe zutage: Isaac Newton fiel 1660 beim Nachgrübeln über die Geheimnisse der Welt im herbstlichen Garten ein reifer

► *Alles begann im Paradies: Der Apfel war wesentlicher Teil beim Fall der Menschen in die irdische Welt.*

Apfel auf den Kopf. Die runde Frucht wurde von genau derjenigen Grundkraft der Physik – der Schwerkraft – unwiderstehlich angezogen, die er aufgrund dieser Erfahrung dann als erster Naturwissenschaftler beschrieb.

Das Holz verfügt zwar über große Härte, Festigkeit und feine Struktur. Auch lässt es sich sehr gut beizen und polieren und ist von daher ein gutes Imitat für Ebenholz. Dennoch ist es insgesamt wirtschaftlich nicht bedeutsam. Hauptsächlich findet es Anwendung in der Kunst und in der **Drechlerei**: Eierbecher, Salatbestecke, Obstpressen, Schachfiguren und Brieföffner werden beispielsweise aus ihm hergestellt.

In unserer Zeit ist der Apfel als Markenname eines weithin bekannten amerikanischen Unternehmens der Computerbranche in die Geschichte eingegangen. Heute ist sein Logo, der angebissene Apfel, jedem Kind so geläufig wie früher der Reichsapfel. Und als Symbol der Macht des Geldes und





## STECKBRIEF

**sommergrüner Laubbaum****deutscher Name:** Apfel**wissenschaftlicher Name:** *Malus***Anzahl der Arten weltweit:** etwa 40**Familie:** Rosengewächse (*Rosaceae*)**Verbreitungsgebiet:** weltweit**Standort:** feuchte bis nasse Böden**Höhe:** bis zu 10 m, selten darüber hinaus**Alter:** 80–100 Jahre**Austrieb:** April, Mai**Blütezeit:** Mai, Juni**Blatt:** eiförmig-oval, leichte Spitze, Rand gesägt**Frucht:** Apfel**Rinde:** grau, rissig und rau**Eigenschaften des Holzes:** Hartholz, schlechter Brennwert

moderner Technologie ist es mindestens genauso weitreichend. Doch man kann sich seinem Einfluss ja entziehen, indem man sich unter einen Apfelbaum setzt – und abwartet, was kommt.

### *Heilkunde: am besten essen – oder trinken*

Zu 85% besteht die Frucht aus Wasser, was dann eben auch als köstlich schmeckender Apfelsaft deutlich wird. Der Apfel ist ein idealer Muntermacher. Es ist wirklich so, wie wir es von unseren Großmüttern gelernt haben: In und knapp unter der Schale stecken die meisten Vitamine. Zwischen fünf und 50 mg Vitamin C sind da im Apfel verborgen – alte Apfelsorten wie *Boskop* oder *Glockenapfel* sind noch reicher an Vitamin C. Waschen Sie für **gesunden Genuss** deshalb die Außenhaut der Frucht unter fließendem Wasser und reiben Sie sie

anschließend mit einem Tuch trocken – das entfernt die meisten Schadstoffe.

Es ist nicht nun nur das Vitamin C allein, das die Gesundheit erhält, sondern das Zusammenwirken aller Inhaltsstoffe. Naturheilkundlich arbeitende Ärzte und Heiler wissen das seit jeher. Besondere Aufmerksamkeit der aktuellen Forschung gilt dem Quercetin, einem sekundären Pflanzenstoff, der die Kraft hat, Viren zu bekämpfen. Außerdem beugt er Grauem Star vor, fördert zusammen mit Glutathion die Entgiftung des Körpers und stärkt auf diese Weise das Immunsystem. Er bindet freie Radikale und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Obendrein optimiert er die Leistungsfähigkeit des Gehirns und verringert das Risiko, an Demenz zu erkranken. Vitamin E, B-Vitamine, Kalzium und weitere wertvolle Mineralstoffe wie Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen wirken alle zusammen in diesem Gesamtheilwerk Apfel.



### Wohlbefinden für Magen und Darm

In erster Linie pflegt der Apfel die Darmschleimhaut und reguliert die Darmaktivität. Zu frischem **Mus auf einer Glasreibe** gerieben hilft er bei Durchfall, wenn Sie es mindestens 3 × täglich verzehren. Für diese Wirkung verantwortlich ist zum einen das Pektin, ein Ballaststoff, der Flüssigkeit absorbiert, und zum anderen sind es Gerbstoffe, die Entzündungen hemmen. Äpfel helfen auch beim Gegenteil, der Verstopfung. Auch hier wirkt das Pektin als Ballaststoff mit großem Quellvermögen. Damit Pektin im Darm gut quellen und zusammen mit Zellulose die Darmbewegung anregen kann, sollten Sie zur Apfelkost viel trinken. Pektin wirkt auch der Übersäuerung des Körpers entgegen, indem es sowohl die Bildung von Harnsäure reduziert als auch ihre Ausscheidung fördert. Äpfel und das Pektin in ihnen senken den Cholesteringehalt des Blutes. Drei Äpfel pro Tag reichen für

▼ Gerade für die Winterzeit ist der tägliche Apfelgenuss die beste Medizin.



diesen Zweck aus. Getrocknete Apfelfringe und naturtrüber Apfelsaft besitzen ebenfalls diese Fähigkeiten (siehe Kasten S. 23).

Äpfel sind auch eine ideale Begleitung zur Einleitung einer Fastenkur oder zum Fastenbrechen. Sie haben wenig Kalorien, regen die Entgiftung an und versorgen den Körper mit den nötigen Nährstoffen. Zum Abnehmen ist eine Apfelkur mit zehn Äpfeln pro Tag durchaus geeignet. Im Anschluss daran dient ein reiner Apfeltag im Monat der Entschlackung. Trinken Sie 2 l **Apfeltee** über den Tag verteilt. Schneiden Sie dafür 1 kg ganze Äpfel in feine Blätter und kochen Sie sie in 2 l Wasser 15 Minuten lang – das ist alles. Dieser Tee stillt den Durst, reinigt das Blut, entgiftet die Lymphe und stärkt die Nerven.

Ein Apfel, am Morgen gegessen, regt Körper und Geist an und gibt einen ersten Energieschub für den ganzen Tag. Vitamin-C-haltiger Apfelsaft vor dem Essen getrunken, verbessert die Aufnahme von Eisen. Wer aufhören möchte zu rauchen, sollte probieren, mehr Äpfel zu essen. Zigarettenrauch und Apfelgeschmack vertragen sich nicht. Je öfter ein Apfel statt der Zigarette genossen wird, desto weniger schmeckt die Zigarette. Und während so nebenbei der Körper mit Vitaminen und Mineralien versorgt wird, kommt zur gleichen Zeit die **Entgiftung** in Schwung.

Ein Apfel vor dem Schlafengehen wiederum garantiert einen erholsamen Schlaf, weil seine Inhaltsstoffe für eine gleichmäßige Verteilung des Blutzuckers während der Nacht sorgen. Manche sagen allerdings, man solle abends keinen Apfel mehr essen, weil er nachts im Darm anfängt zu gären und die Verdauung zu sehr belastet. Es liegt an Ihnen, das auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu sammeln. Allergiker sollten die Äpfel vor dem Verspeisen erhitzen, um die Hauptallergene unschädlich zu machen. Gesunde Menschen können ohne Schwierigkeiten reife rohe Äpfel essen. Kranke sollte dagegen eher gekochte und gebratene Äpfel zu sich nehmen.





### Trocknen: einfach und schonend bevorraten

Wenn Sie biologisch gewachsene Äpfel schälen, sollten Sie die Schalen nicht wegwerfen. Trocknen Sie sie stattdessen bei der niedrigsten Temperatur – etwa 40°C – im Backofen und bewahren Sie sie für einen wärmenden Schalentea an kalten Winterabenden auf. Fügen Sie dann noch etwas Zimt hinzu und süßen mit Honig – das erhöht den Genuss. So ein Tee entspannt und hilft bei Fieber am Beginn einer Erkältung.

Wenn Sie im Herbst mehr Äpfel haben, als Sie verarbeiten oder lagern können, trocknen Sie sie. Entfernen Sie zunächst das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher und schneiden Sie danach die Äpfel samt Schale in runde, etwa ½ cm dicke Ringe. Die Apfelringe fädeln Sie auf eine Schnur und hängen sie in der Nähe der Heizung oder des Kachelofens zum Trocknen auf. Das schafft gleichzeitig einen heimeligen und belebenden Raumduft. Sie können die Äpfel auch in dünne Schnitze schneiden und sie auf dem Blech im Backofen oder Dörrapparat bei geringer Temperatur dörren. So haben Sie einen schmackhaften und gleichzeitig gesunden Knabbervorrat – nicht nur für lange Winterabende.



Und noch ein Hinweis zur großen Heilkraft des Apfels: Im Mittelalter verwendeten die Menschen braune, **gärende Lageräpfel als Breiumschläge** bei Wundliegen, Erfrierungen oder Verbrennungen. Sie nutzten dabei die keimtötende Wirkung der Schimmelpilze lange vor der Entdeckung des Penicillins. Und natürlich ist es einfach ein Genuss und Lebensfreude, sich ab und zu ein Stück Apfelkuchen oder Apfelstrudel zu genehmigen ...

◀ *Unsere Kultur kennt vielfältige Formen der Zubereitung: frisch gerieben, als heißer Strudel oder als saftiger Kuchen sind nur einige davon.*





▲ *Apfelringe schonend trocknen: schmackhafter Vorrat für die dunkle Jahreszeit – Tee aus der ganzen Frucht oder der wertvollen Schale: Reinigung von innen*

### Verjüngender heilender Apfelessig

Apfelessig entsteht von ganz allein aus frisch gepresstem, rohem, biologischem Apfelsaft, wenn man ihn einige Wochen – mit einem Tuch abgedeckt – stehen lässt. Zuerst bilden sich von Tag zu Tag immer mehr kleine weiße Schaumbläschen auf dem Saft. Sie zeigen an, dass er anfängt zu gären. Am Boden setzt sich dann langsam eine weiße gallertartige Masse ab, die einer Qualle ähnelt. Das ist die Essigmutter. Sie sorgt dafür, dass der ganze Zucker aus dem Apfelsaft zu Essig vergoren wird. Wenn sich nach ein paar Wochen keine Bläschen mehr bilden, ist die Gärung abgeschlossen und Sie können den Essig von der Essigmutter abfiltrieren und verwenden. Bewahren Sie die Essigmutter – mit Essig bedeckt – gut verschlossen in einem Glas im Kühlschrank auf: für weiteren Gebrauch.

Den Essig können Sie sowohl innerlich zur Pflege des gesamten Stoffwechsels als auch äußerlich zur Pflege von Haut und Haaren verwenden. **Trinken** Sie ihn morgens auf nüchternen Magen, etwa ½ Stunde vor dem Frühstück. Dann bringt er



die Verdauung in Schwung. Verrühren Sie dazu in einem Glas 1–2 TL davon mit 1–2 TL Honig und gießen Sie das Ganze mit 200 ml warmem Wasser auf. Eine Apfelessigkur sollte 4–6 Wochen dauern. In dieser Zeit werden Sie merken, was für ein echter Jungbrunnen das ist. Die Kur fördert die Funktion der Nieren, entwässert den Körper und hilft, wasserlösliche Toxine auszuscheiden. Sie regt die Tätigkeit von Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse an, beseitigt schädliche Bakterien und reguliert die Darmflora.

Apfelessig ist sehr sanft zur Haut. Er hat einen ähnlichen pH-Wert wie ihr natürlicher Säureschutzmantel, fördert die Durchblutung und sorgt dafür, dass sie schön und gesund aussieht. Für eine glatte und gepflegte Haut können Sie ihn auch ins **Badewasser** geben – etwa ¼ l pro Wanne – oder nach dem Duschen in die Haut einreiben. Ihre **Haare** bekommen einen lebendigen und strahlenden Glanz, wenn Sie sie nach dem Waschen mit Apfelessig spülen: Geben Sie 1 TL auf ein Glas Wasser. Und natürlich können Sie auch den **Salat** mit dem feinen und gesunden Apfelessig würzen.