



WEIDE, DIE BIEGSAME UND BEWEGLICHE

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Weiden haben viel zu bieten. Rinde und Blätter enthalten ein beliebtes Schmerzmittel, aus ihren Zweigen lassen sich Körbe, Hexenbesen und Wünschelruten herstellen, und ihr Stamm galt früher als Tor zur Unterwelt. Die Weide liebt das Wasser, und im Frühling finden hungrige Bienen bei ihr erste Nahrung.

Nach dem Ende der Eiszeit vor etwa zehntausend Jahren breiteten sich die Weiden immer mehr aus. Diese Pflanzen, die eng mit dem Wasser verbunden sind, fanden in einer Zeit, in der die Gletscher abschmolzen und viele Seen und Moorlandschaften entstanden, ideale Lebensbedingungen. Heutzutage ist die Weide in Mitteleuropa ein typischer Begleiter der Flüsse und Auen.

Weiden besitzen eine enorme Vitalität. Steckt man im Frühjahr eine abgeschnittene Rute in den Boden, so wurzelt sie schon nach einigen Tagen. Sie sind in der Regel Pionierpflanzen, die Uferböschungen stabilisieren und somit vor Überschwemmungen und Erosionen schützen. In der Heilkunde wird die Weide (*Salix*

alba L.) bei Rheuma- und Gelenkerkrankungen, Arthrosen eingesetzt. Mit ihrem Bezug zum Wasser, zum Fließen, kann sie die Gelenke wieder feucht und beweglich machen und damit Entzündungen und Ablagerungen auflösen. Ein weiteres Einsatzgebiet sind Darmerkrankungen entzündlicher Art. Auch hier normalisiert die Weide den Wasserhaushalt und kann Durchfall und Verstopfungsstörungen ausgleichen. Der Hauptwirkstoff Salicin in der Weide wirkt, im Körper umgewandelt, als Salicylsäure gegen Kopfschmerzen und ist als Medikament unter dem Namen Aspirin im Handel. Die Weide wirkt auch fiebersenkend.

Dr. Bach verwendete die Weidenblütenessenzen für Menschen in Lebenskrisen, bei Erschöpfungszuständen und Stress. Dosierung: 4 x 4 Tropfen täglich. Weidenrinden können als Tinktur 3 x 20 Tropfen täglich eingenommen werden, oder man trinkt zweimal täglich eine Tasse Tee, aufgebriht mit einem Teelöffel getrockneter Weidenrinde.