

## Esche *Fraxinus excelsior*

<b>Volksnamen:</b>	Geisbaum, Wundholz, Asche
<b>Drogenname:</b>	Fraxini folium
<b>Pflanzenart – Höhe:</b>	Ölbaumgewächs (Oleaceae), mehrjährig, Laubbaum bis zu 12 Meter
<b>Boden &amp; Standort:</b>	jeder Boden, Sonne
<b>Blütezeit:</b>	Frühjahr
<b>Sammelzeit:</b>	Frühjahr und Herbst
<b>Verwendete Teile:</b>	Blätter, Rinde, Samen
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Gerbstoffe, Rutin, Quercitrin, Flavonoide, Cumarine, Bitterstoffe, Harz, ätherisches Öl
<b>Eigenschaften:</b>	stopfend, harntreibend, blutstillend, fiebersenkend, kräftigend, zusammenziehend

### Volksglaube und Mythologie:

Die Esche war in der nordischen Mythologie der Weltenbaum Yggdrasil, der erhabene grüne Mittelpunkt der Erde, an dem Odin neun Tage lang hing und damit das Menschengeschlecht rettete. Vielleicht ist diese Sage auch erst nach Ausbreitung des Christentums entstanden, denn die Ähnlichkeit mit Christus ist zu vordergründig. Die germanischen Götter waren in der Regel nicht so leidensbereit. Aber der Weltenbaum hat noch andere mythische Aspekte. Seine drei Wurzeln verbanden Asgard (Götter), Unterwelt (Niflheim) und Riesenland (Jotunheim). Bei den Wurzeln saßen die drei Nornen, die Schicksalsgöttinnen, die das Los der Menschen bestimmten. Bei den Kelten war die Esche ein Sinnbild für die Kraft des Wassers, die Priester bedienten sich ihrer Macht beim Regenzauber und Fischer nahmen sie in ihren Booten mit, damit der Sturm sie nicht kentern ließ. Im Volksglauben wurde sie nach und nach zum unheimlichen Erdengast, in dem angeblich Hexen und Unholde wohnten, woher die Verkrüppelungen und bizarren Verformungen rühren sollten, die gerade an diesen Bäumen so häufig zu sehen sind. Eschenholz, das man verbrannte, sollte Schlangen vertreiben, die der Sage nach lieber ins Feuer flüchteten als ins Eschenlaub. Der Saft der Esche wäre demnach gut gegen Schlangenbiss. An bestimmten Tagen geschnitten, sollte Eschenholz alle Wunden heilen, besonders auch das Nasenbluten (Neujahrmorgen, Karfreitag, Johannismorgen, Jakobstag, Himmelfahrtstag). Eschenbast und Moos, das auf einer Esche wächst, sollte sofort Blut stillen. Gicht heilte man durch das Tragen von 9 Zweigstücken der Esche, die mit einem Schlag um 12 Uhr an einem Karfreitag stillschweigend gehauen wurden.

### Sammeln in der Natur:

An Fluss- und Bachufern, in feuchten Wäldern und an feuchten Standorten ist die Esche häufig zu finden.

### Konservieren/Aufbewahren:

Rinde von drei- bis vierjährigen Zweigen schälen, in Stücke schneiden und schonend im Schatten trocknen. Die Blätter werden in dünnen Schichten aufgelegt und ebenfalls im Schatten gedörrt. Bei künstlicher Trocknung im Herd ist darauf zu achten, dass die Temperatur 40 Grad nicht übersteigt. Sammelgut in Papier oder Stoffsäcken lagern.

### unterstützende Edelsteine:

Biotit, gelbe Jade, gelber Jaspis, Zitrin, Rhodochrosit, Ulexit

### Hildegard:

Wider die Gicht an den Gelenken koche Eschenblätter in Wasser und lege sie auf die Stellen, die am meisten betroffen sind. Wickle leinernes Tuch darum und lasse alles solange als möglich am Leib.

### Anwendungen:

Schon die alten Griechen verwendeten Eschenblätterttee zur Förderung von Harnfluss und Stuhlgang. Der Aufguss aus den Blättern kann bei Blasenerschlaffung, chronischem Muskelrheumatismus, Gicht und Steinleiden eingesetzt werden. Er wirkt leicht fiebersenkend und abführend. Der Tee aus Rinde kann ebenfalls bei Fieber verwendet werden, kann aber auch äußerlich als Tonikum dienen. Für äußerliche Anwendungen nur die Rinde nehmen.

**Tee:**

2 Teelöffel Rinde oder Blätter werden mit 1/4 l kaltem Wasser zugestellt und bis zum Sieden erhitzt. Kurz ziehen lassen und abseihen. Die Blätter werden nicht gekocht, sondern nur aufgegossen. 3 Tassen täglich sind ausreichend.

Eschenfrüchte enthalten Öl, in Notzeiten hat man oft darauf zurückgegriffen und die Samen ausgepresst. Das Öl schmeckt nicht schlecht, ist aber nicht haltbar, man muss es sofort verbrauchen. Außerdem bringen die Eschenfrüchte nur eine geringe Ausbeute. 1 kg Früchte ergeben 1/4 l Öl.

**Rezept für die Gesundheit**

**Eschentinktur:**

4 g getrocknete Blätter (entspricht 2 EL) werden mit 100 ml Weißwein angesetzt und 10 Tage an einem kühlen Platz gestellt

Dann durch einen Kaffeefilter laufen lassen, dabei die Blätter auspressen.

In eine Flasche füllen und dunkel lagern.

Ein Gläschen zu den Hauptmahlzeiten hat abführende Wirkung.

**Einreibung bei rheumatischen Leiden:**

2 EL Eschensamen in 1/4 l guten Branntwein oder Obstschnaps ansetzen.

8 Tage in der Sonne stehen lassen, durch einen Kaffeefilter abfiltern und damit die schmerzenden Stellen einreiben.

Trinken sollte man diesen Eschenschnaps nicht.

**Einreibung bei Hexenschuss:**

Gleiche Teile Eschensamen, Rainfarnblätter, Pfefferminze, Dost (oder Majoran) und Melisse mischen und in ein großes Marmeladeglas füllen.

Mit hochprozentigem reinem Korn oder Obstschnaps übergießen

In die Sonne stellen und während 4 Wochen immer wieder schütteln.

Dann abseihen, dabei die Kräuter gut auspressen.

Wenn der Ischiasnerv schmerzt, damit einreiben.

Ein Pflaster aus den mit Essig verriebenen Blättern hilft bei Räude und Krätze (den Haustieren). Wunden von Haustieren bedeckt man mit gekochten, abgekühlten Eschenblättern. Die Tiere lassen sich das meist gerne gefallen. Die frischen, geschälten Rinden eines jungen Zweiges ergeben einen Notverband. Man nimmt die feuchte Innenseite der elastischen Rinde. Eschenbast ist schleimreich und wirkt leicht blutstillend.

Ein Aufguss von Eschensamen ist ein Mittel bei Verstopfung, Nierenleiden, Nierengrieß, Blasenstein, Gelbsucht und Leberleiden. Tees aus Eschenprodukten schmecken nicht gut, man kann den Geschmack durch die Beigabe von Majoran verbessern oder mit anderen Kräutern mischen.