

## Weidenrinde (Salicis cortex)



Weiden sind eine Pflanzengattung, die den Übergang vom Busch zum Baum markiert. Manche Weidenarten wachsen zu ca. 5 Meter hohen Büschen mit einem dichten Werk aus etwa fingerdicken Zweigen. Andere Weidenarten, beispielsweise die Trauerweide, wachsen zu großen Bäumen mit charakteristischem Ast- und Blattwerk heran. Die Weidenrinde wird vom geschlagenen Baum oder Ast abgeschält und zu Arzneimitteln verarbeitet.

Folgende Sorten sind gut geeignet, um daraus Weidenrinde zu gewinnen, diese sind:

- Purpurweide
- Silberweide
- Bruchweide



Die Silberweide ist ein Baum mit silbrig behaarten Blättern.

Vor allem die Silberweide ist als so genannte „Kopfweide“ häufig in Parks oder als Zierbaum anzutreffen. Man erkennt sie an den dicken, oktopusartig nach allen Seiten wachsenden Ästen, die in den typischen dicken Knoten enden.

Aus diesen Knoten sprießen jedes Frühjahr die dünnen Weidenzweige, welche dann im späteren Verlauf des Jahres die Blätter tragen.

Weidenrinde kann in der Natur gesammelt werden. Dazu sind jedoch Genehmigungen erforderlich. Die Weidenbäume stehen teilweise unter strengem Naturschutz oder befinden sich in Privatbesitz. Hier sollten Sie kein Risiko eingehen, sondern sich stets absichern. Für einen ausreichenden Jahresvorrat genügen jedoch 3-4 Zweige.

Die beste Zeit zum Schneiden und Sammeln von Weidenzweigen ist das Frühjahr, bevor die Äste Blätter oder Knospen tragen. Die Zweige sollten aber zwei bis drei Jahre alt und entsprechend dick sein. Sonst haben sie zu wenig verwendbare Rinde.

Die Weide galt schon vor Jahrtausenden als magischer Baum und als Symbol für die Ewigkeit, denn sie hat die Fähigkeit, sich ständig zu erneuern. Selbst aus einem abgerissenen Ast kann wieder ein Baum entstehen, wenn man ihn einfach nur in feuchte Erde steckt. Auf diese enorme Anpassungsfähigkeit deutet auch ihr Name hin: Das althochdeutsche Wort "wīda" bedeutet nämlich so viel wie "die Biegsame".

Die ältesten Quellen stammen aus dem alten Ägypten. Hieroglyphen auf Tontafeln künden von Weidenrinden-Rezepturen gegen Entzündungen, schmerzhafte Wunden und Schwellungen.

Hippokrates von Kos, der populärste Arzt des Altertums, verordnete Weidenrinden-Aufgüsse gegen **Gelenkentzündungen** oder Fieber, während der Heiler Pedanius Dioskurides Weidenrinden-Tinktur gegen Ohren- und Augenleiden empfahl. Die Germanen und Kelten kochten Weidenzweige aus und fertigten Umschläge, um schmerzende Glieder oder schlecht heilende Wunden zu behandeln.

Im Mittelalter waren es die Wanderärzte, Hebammen, Schäfer, Korbflechter und Kräuterfrauen, die bestens mit der Anwendung der Weidenrinde vertraut waren.

Die Äbtissin Hildegard von Bingen setzte sie z. B. bei Blutungen, Fieber, Gicht, Rheuma und Harnleiden ein.

1828 wurde einer der wirksamen Inhaltsstoffe – das Salicin – aus der Rinde isoliert. Zehn Jahre später stellten Chemiker aus Salicin die Salicylsäure her, die bereits als schmerzlinderndes Mittel zum Einsatz kam. Der Apotheker Felix Hoffmann experimentierte mit der Salicylsäure und entwickelte 1897 daraus schließlich den Arzneistoff Acetylsalicylsäure – eines der bekanntesten Schmerzmittel. Salicylsäure ist der Grundstoff von Aspirin, dem berühmtesten Medikament der Welt.

### Heil- und Wirkstoffe:

Die wirksamen Inhaltsstoffe werden häufig aus Silberweide (*Salix alba*) und Purpurweide (*Salix purpurea*) gewonnen. Die Weidenrinde junger Zweige weist einen mitunter hohen Anteil an sogenannten Salicylaten (wie Salicin, Salicortin etc.) auf. Salicylate werden im Körper in Salicylsäuren umgewandelt.

Da die Weidenrinde Substanzen enthält, die ähnlich wie der chemische Arzneistoff Acetylsalicylsäure (ASS) wirken, ergeben sich vergleichbare Effekte im Körper. Wichtig ist vor allem das pflanzliche Salicin. Es wird durch die Darmflora in Salicylsäure umgewandelt.

Salicylsäure wirkt fiebersenkend, entzündungshemmend und schmerzstillend. Diese Effekte fallen allerdings schwächer aus als bei ASS.

Ein weiterer wesentlicher Unterschied zwischen ASS und der Weidenrinde ist natürlich, dass in der Weidenrinde eben nicht ein einziger, sondern zahlreiche Wirkstoffe stecken, die sich gegenseitig beeinflussen und erst in ihrer Gesamtheit das besondere Potential des Heilmittels ausmachen.

Neben Salicin enthält die Weidenrinde Derivate des Salicins wie Salicortin, Tremulacin und Populin, deren Zusammensetzung abhängig von der jeweiligen Stammpflanze variiert. Damit die gewünschte Wirkkraft der Weidenrinde erreicht wird, muss der Salicingehalt mindestens bei 1,5 Prozent liegen. Hohe Gehalte weisen z. B. die Purpurweide (6 bis 8,5 Prozent) und die Reifweide (5 bis 5,6 Prozent) auf.

Darüber hinaus stecken in der Weidenrinde jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe. Dazu zählen insbesondere Polyphenole, darunter Flavonoide wie Isoquercitrin, Kaempferol und Quercetin, die u.a. antioxidativ, entzündungshemmend und krebsvorbeugend wirken. Die Gerbstoffe (Procyanidine) sorgen nicht nur für den bitteren Geschmack der Weidenrinde, sondern haben außerdem eine antimikrobielle Wirkung, da sie Bakterien (z. B. auf der Schleimhaut) den Nährboden entziehen.

## Anwendung

In der traditionellen Volksheilkunde wird die Weidenrinde bereits seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt. Die wichtigsten Anwendungsgebiete im Überblick:

1. Fieber
2. Schmerzen bei degenerativen Gelenkerkrankungen (Arthrose)
3. Entzündungen (z. B. bei rheumatischen Erkrankungen)
4. Chronische Rückenschmerzen
5. Kopfschmerzen

Der aktive Inhaltsstoff Salicylsäure bewirkt, dass die Entstehung entzündungsfördernder Gewebshormone (Prostaglandine) gehemmt wird. Durch diese Eigenschaft greift die Salicylsäure bei Entzündungen in den Geweben aktiv ein.

Daher ist Weidenrinde besonders bei Gelenkentzündungen (Arthritis) wirksam. Das belegen Studien mit Rheumapatienten. Sowohl bei Knochenentzündungen, Hüft-, Knie- und Rückenschmerzen konnte eine deutliche Abnahme der Schmerzen im Vergleich zu einem Placebo gemessen werden. Die Patienten wurden mobiler und ihre Gelenke waren weniger steif. (Quelle zu diesen Studien: Chrubasik 2000; Schmid et al. 2000).

Vermutlich ist es auch die entzündungshemmende Wirkung der Salicylsäure, die bei fieberhaften Erkrankungen zur Linderung der Symptome führt. Bereits im späten 19. Jahrhundert wurde die fiebersenkende Wirkung der Weidenrinde bei rheumatischem Fieber beobachtet. Neue Untersuchungen der Weide zeigen jedoch auch, dass zudem andere Inhaltsstoffe der Rinde, wie Gerbstoffe und Flavonoide, diese Wirkung unterstützen könnten.

Auch bei **Kopfschmerzen** ist die Weidenrinde erwiesenermaßen wirksam. Zwar ist eine höhere Menge an Salicylsäure im Vergleich zur Acetylsalicylsäure (ASS) nötig, um die Kopfschmerzen zu lindern, dafür ist der Effekt identisch. Allerdings setzt die Wirkung der Weidenrinde bei Kopfschmerzen sehr viel langsamer ein als bei der Acetylsalicylsäure. Dafür ist sie vor allem bei chronischen Kopfschmerzen eine echte pflanzliche Alternative zur Schulmedizin und hat nur sehr wenige Nebenwirkungen.

## Anwendung und Dosierung der Weidenrinde

Die Weidenrinde eignet sich zur innerlichen Einnahme bei Fieber, rheumatischen Beschwerden und bei Kopfschmerzen. Grundsätzlich kann die Weidenrinde bei allen Anwendungsgebieten als Kaltwasserauszug oder als Tee zubereitet werden. Für die Anwendung bei Fieber und rheumatischen Erkrankungen wird jedoch vorrangig die Einnahme von Weidenrindenpulver empfohlen.

## Weidenrindentee

Weidenrinden-Tee hat sich bei der Behandlung von fieberhaften Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen, Gelenkerkrankungen sowie rheumatischen Beschwerden bewährt. Die Zubereitung erfolgt immer auf dieselbe Weise. Dosierte wird folgendermaßen (bei der Anwendung bei Kindern erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Heilpraktiker oder Kinderarzt):

1. Erkältungskrankheiten und Gelenksbeschwerden: 12 Gramm Weidenrinde
2. Kopfschmerzen: 8 bis 15 Gramm Weidenrinde

Geben Sie 1 Teelöffel (etwa 3,5 Gramm) fein geschnittene Weidenrinde auf 250 Milliliter kaltes Wasser. Erhitzen Sie die Mischung langsam bis zum Siedepunkt und seihen Sie sie dann durch ein feines Sieb ab. Eine weitere Zubereitungsmöglichkeit ist es, 1 Teelöffel Weidenrinde mit einer Tasse kochendem Wasser aufzugießen, den Tee 20 Minuten ziehen zu lassen und dann die Rinde zu entfernen.

Trinken Sie über den Tag verteilt 2 bis 3 Tassen Weidenrindentee.

Darüber hinaus kann es sinnvoll sein, die Weidenrinde mit anderen Heilpflanzen zu kombinieren, um den Wirkungsumfang zu erhöhen – z. B. bei einer Erkältung mit **Lindenblüten** und **Holunderblüten** oder bei rheumatischen Beschwerden mit **Teufelskrallenwurzel** und **Birkenblättern**.

**Empfehlung:** Bevor zum Aspirin gegriffen wird, sollte zur akuten Schmerzbekämpfung zunächst eine Tasse Weidenrindentee getrunken werden. Die Wirkstoffe sind praktisch identisch, nur ist der Tee wesentlich schonender für den Magen. Ein Nachteil, man muß mit ca. 30 Minuten Dauer rechnen, bis die Kopfschmerzen abklingen. Dafür ist die Wirkung ohne Begleiterscheinungen und hat einen nachhaltigen Effekt.

## Risiken und Nebenwirkungen

Risiken sind bei der Anwendung von bestimmungsgemäßen Dosen (Tagesdosis: 6 bis 12 g) der Weidenrinde nicht bekannt. Wegen des hohen Gerbstoffgehaltes kann es als Nebenwirkung aber zu Magenbeschwerden kommen.

Patienten die an asthmatischen Erkrankungen, Magen-Darmgeschwüren und Nieren- und Leberfunktionseinschränkung leiden, sollten vor der Anwendung Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt halten.

Während der Schwangerschaft und der Stillzeit ist von der Anwendung von Weidenrinde abzuraten. Ebenso sollten nur Kinder, die älter als 12 Jahre sind, Weidenrinde anwenden.

## Weidenrinde sammeln

Zum Schälen der Weidenrinden-Zweige ist ein scharfes Messer, beispielsweise ein Teppichcutter, ideal. Damit wird die Rinde der Länge nach von den Zweigen abgeschält. Sie werden auf Stücke von ca. 30 cm gekürzt und anschließend auf ein Backblech gelegt. Bei 40° lassen Sie die Rindenstücke dann im Backofen zwei bis drei Stunden lang trocknen, bis sie alle Feuchtigkeit verloren haben. Anschließend schneiden Sie die Rindenstücke so klein, dass sie in ein Schraubglas passen. Dies wird an einem dunklen Ort gelagert. Wenn Sie sich einen Weidentee kochen wollen, nehmen Sie nur so viel Rindenstücke wie Sie gerade brauchen. Diese geben Sie in eine Küchenmaschine und hacken Sie sie zu einer feinen Teekörnung. Aus diesem lässt sich dann ein Tee für die innere oder äußere Anwendung kochen.



Achterhof, Weidenrinde geschnitten

<https://vom-achterhof.de/bio-weidenrinde-250g.html>

Weidenrinden Pulver

<https://www.naturix24.de/pflanzliche-einzelprodukte/rinden-und-hoelzer/weidenrinde-gemahlen>



**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## Literaturhinweis:

<https://www.docjones.de/wirkstoffe/weide/weidenrinden-extrakt>

<https://www.netdokter.de/heilpflanzen/weidenrinde/>

<https://www.natur-kompendium.com/weidenrinde/>

<https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/weide-weidenrinde-736507.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/weidenrinde>

<https://www.medmix.at/die-weide-gegen-schmerzen/>

<https://www.medmix.at/die-weide-gegen-schmerzen/?cn-reloaded=1>