

Pappel

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **56 (1999)**

Heft 6: **Fit fürs Leben : die besten Kräuter aus der Natur**

PDF erstellt am: **26.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557917>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Pappel

Die Gattung der Pappeln gehört zur Familie der Weidengewächse (Salicaceae). Sie besitzt 35 Arten und ist fast überall anzutreffen: in Mittel- und Osteuropa, in Nordafrika, in Russland und Asien bis hin nach China. Meist ein kräftiger, sommergrüner, 10 bis 30 Meter hoher, weit hinunter beasteter Baum mit einer dicken, tiefrissigen Borke, oft lang und schmal, dann wieder breitkronig und stolz – und im Frühling einer der Alpträume der Heuschnupfen-Patienten.

Zu den markantesten Pappelarten gehört die Silber-Pappel (*Populus alba* L.). Man erkennt sie leicht an der weisslich filzigen Behaarung ihrer Blätter, die sie im Frühling mit einem silbrigen Schimmer überzieht. Weitere bekannte Vertreter der Gattung sind die Schwarz-, die Pyramiden- und die Zitter-Pappel. Die Espe,

wie die Zitter-Pappel (*lat. Populus tremula* L.) auch heisst, ist durch das sprichwörtliche «Zittern des Espenlaubs» auch längst zum sprachlichen Allgemeingut geworden. Trotz vielen Spekulationen über die biologische Bedeutung dieses merkwürdigen Phänomens gibt es dafür bis heute keine befriedigende Erklärung.



Vorkommen

In Mitteleuropa findet man die Pappeln oft in den periodisch überfluteten Auenwäldern und Auenwaldlichtungen der grossen Flussniederungen, umgeben von Eichen, Ulmen, Eschen, Kirschen und Weiden. Lockere, tiefgründige, nährstoff- und basenreiche Sand- und Lehmböden behagen ihnen am meisten. Je nach Art atmen sie auch Bergluft: bis 1500 Meter (die Silber-Pappel) oder gar bis 1800 Meter (die Espe). Daneben säumen Pyramiden-Pappeln (*lat. Populus nigra «Italica» L.*) da und dort noch Strassen, auf denen einst Napoleon vorüberritt. Zu seiner Zeit waren sie beliebte Alleen-Bäume und wurden eigens zu Ehren des «Weltgeistes» aus Korsika gepflanzt.

Geschichtliches

Im antiken Griechenland bildeten Pappeln und Eichen oft Orakelstätten und waren Göttern gewidmet. Vielfältig treten sie in der griechischen Mythologie auf: Um der Begehrlichkeit der Götter, allen voran Hades, dem Gott der Unterwelt, zu entgehen, verwandelte sich etwa die Nymphe Leuke in eine Silber-Pappel und blieb an der Schwelle zur Unterwelt, genauer: am Fluss der Erinnerung, zurück.

In der Heilkunde war die Pappel früh bekannt, nie aber gehörte sie zu den wirklich prominenten Heilpflanzen. Galen, Bock, Matthiolus, Hildegard von Bingen – sie alle kannten sie. Und was für sie (früh-)medizinische Anwendung war, war für viele nordamerikanische Indianer zur gleichen Zeit eine Frage des schieren Überlebens: Das Kauen des bitteren Innenteils der Rinde.

Heilkräfte

Die Heilwirkungen der verschiedenen Pappelarten und mithin der verschiedenen Vertreter der Weidengewächse sind in vielem vergleichbar. Ihre Hauptwirkstoffe, Salicin und Populin, wirken entzündungshemmend, wassertreibend, schleim- und harnsalzlösend sowie schmerzstillend. Allerdings: Die Popularität der Pappel hält sich in Grenzen. Bei Salicin denkt man – im 101. Jahr des Triumphzuges des Aspirins – an ein anderes Weidengewächs: die Weide. Dennoch darf man der Pappel ruhig ein bisschen Gerechtigkeit widerfahren lassen. In Tees, als Einreibung, als Umschlag oder Wickel, als Bad sowie als homöopathische Verreibung ist sie in ihrer sanften, aber nachhaltigen Wirkung nicht zu unterschätzen. Anwendungsbereiche sind etwa Polyarthrit, Gicht, Rheuma, Prostataerkrankungen sowie Grippe, Erkältungen und Fieber; äusserlich gehören auch Wunden, Furunkel, Abszesse, juckende Hautausschläge und Verbrennungen dazu.

Verwendet werden von den Pappeln die Knospen und die Rinde. Ernte- bzw. Sammelzeit sind die Monate März bis Mai.

Küchentipp:

Als Beigabe zu Wildsalaten oder Suppen eignen sich die kleingeschnittenen jungen Knospen ausgezeichnet.

Badetipp:

150 g Knospen oder Rinde in einem Liter Wasser abkochen und ins Badewasser geben.

Frühlingsduft-Tipp:

Die Knospen der Balsampappel (*lat. Populus balsamifera*) duften aromatisch und bringen in einer Duftschale Frische ins Haus. • CU



Kätzchen der Zitter-Pappel



Weibliche Schwarzpappel-Kätzchen



Blätter der Zitter-Pappel