

Ebereschenebeere

- botanischer Namen:** Sorbus aucuparia L.
- Synonima:** Vogelbeere, Quicke, Quickenbaum, Quickbeere, Stinkesche, wilde Esche, Chrottebeere, Amselbeere, Drosselbeere, Fulbeeri, Faulbaum Krähenbeere, Stinkholz, Sperberbaum, Aeschbeere, Ebisch, Eschbeere, Vogelkirsche, Gimpelbeere, Judekirsche
- Familie:** Rosaceae
- Vorkommen/Aussehen:** Europa, Asien
Wiesen, Gärten, Wegränder, Waldrand, Hecken, Felsgebüsch bis 2400m.ü.M./Baumhöhe
Pionierpflanze
bis 16m hoher Baum oder Strauch mit schlankem Stamm und glatt-grauer Rinde
- BLÄTTER:** wechselständig, gestielt, unpaarig gefiedert
einzelne Fiederblättchen sind länglich-lanzettlich und gezähnt
- BLÜTEN:** traubig, weiss-gelbliche Dolden, mit 5 dreieckigen Kronblättern, duftend
- FRÜCHTE:** rot, herbsauer, erbensgross, kugelig
- ARTEN:**
mährische Eberesche, Sorbus aucuparis edulis: grosse, orange-rote Beeren, süsslich, ideal zur Verwendung in der Küche
- Zwergeberesche, -mispel, Sorbus chamaemespilus: Alpenregion, scharlachrote Früchte, essbar
- Hauseberesche, Speierling, Sorbus domestica: Südeuropa, Mittelmeerraum, fast kirschengrosse Früchte, birnenförmig
- Blütezeit:** Mai - Juni
- verwendete Teile:** Aucupariae fructus / Sorbi fructus
- Erntezeit:** September - Oktober
- Wirkstoffe:** Carotin, Vitamin C (60-120mg/100g)
Bitterstoffe
Sorbin-, Apfel-, Zitronen-, Bernsteinsäure
Gerbstoff: Sorbitansäure
Glykoside
Pektin,
Zucker 13%: va. Sorbit
- Wirkung:** zusammenziehend, stärkend, darmreinigend, stoffwechsellanregend, abführend (frisch als Mus), stopfend (gekocht - wegen der Pektine und Gerbstoffe), lymphaktivierend
- Nebenwirkung:** Vogelbeere ist entgegen der Volksmeinung nicht giftig; der Genuss grosser Mengen roher Früchte kann aber Erbrechen, Durchfall herbeiführen



Christian Raimann
Naturheilpraktiker

Anwendung: Parasorbinsäure: Frassschutzstoff der Beere wird beim Kochen abgebaut
Saft, Konfitüre, Likör, Tee, getrocknete Beeren, Tinktur
ä: Gurgelmittel

Zubereitung/Dosierung: Erhitzen vermindert zwar Vitamin C, zerstört aber auch die unerwünschte Parasorbinsäure

Trocknen, Kochen oder Gefrieren machen die Beeren geniessbar, ebenso entbittert mehrmaliges Aufkochen und Wegschütten des Wassers die Beeren (auf Kosten der Inhaltsstoffe und des natürlichen Aromas!), Apfel- oder Birnensaft mildert das Aroma ebenfalls ab

BEEREN: bei Durchfall tgl. 10-20 getrocknet

TEE: aus getrockneten und zerquetschten Beeren, 1EL pro 2.5dl Wasser als Aufguss zubereiten

GURGELWASSER: 2 Handvoll Beeren in 1l Wasser 1 std. leicht sieden, mit Absud 3 x täglich gurgeln bei Heiserkeit

TINKTUR: frische zerquetschte Beeren mit 45-60%igem Branntwein überdecken, verschlossen 3 Wochen ausziehen lassen, tgl. schütteln, abseihen, 15-25 Tr. in wenig Wasser 3 x tgl. einnehmen

SAFT: zerdrückte Beeren in Topf mit Wasser bedecken und weichkochen, abfiltrern, abfüllen oder für Gelee weiterverwenden
3 x täglich 1-2 EL mit etwas Wasser verdünnt nach dem Essen bei Rheuma, Lymphstörungen

SIRUP: 1kg Beeren, 1L Wasser, bis 1kg Zucker, Saft einer Zitrone
Beeren zerquetschen und im Wasser 5 min kochen, abseihen, mit Zucker auf Sirupdicke einkochen, Sirup mit Wasser verdünnen
oder
1kg Beeren zerquetschen und mit 1L Wasser bei mittlerer Hitze 30min. sanft köcheln lassen, pürieren und durch ein Tuch passieren, ca. 500g Zucker, Honig oder Birnel und ½ TL Zimt beifügen, nochmals 30min. kochen lassen, heiss in saubere Flaschen füllen

LIKÖR: 200g unzerquetschte Beeren mit 1L Branntwein ansetzen, verschlossen 3 Wochen ausziehen lassen, abseihen, 500g Honig darin lösen, abfüllen und 1 Monat im Dunkeln lagern, filtrieren, in kleinen Mengen geniessen

MUS: 2 Gewürznelken, 1 kleine Zimtstange, etwas Sternanis in Pfanne braun rösten, fein mahlen, 500g Äpfel in Schnitze schneiden, 500g frische Beeren zugeben, mit den Gewürzen und 300ml Wasser auf kleinem Feuer zugedeckt 30min. kochen, alles pürieren und erneut erhitzen, 250 g Honig unterziehen und sofort in saubere Gläser abfüllen

Volkshelkunde: Durchfall, Pilzvergiftung, Herzschwäche
Lymphstörungen, -ödem, -schwellung, Immunschwäche

Mythologie: Kultbaum der Kelten, Heiden



Christian Raimann
Naturheilpraktiker

Thor/Donar geweiht, der sich nur dank dem Geäst eines Vogelbeerbaumes aus einem reissenden Strom befreien konnte

bei Gewittern wurden im alemannischen Raum Vogelbeerzweige, zu Kränzen geflochten, vor die Fenster gehängt

unheilabwehrende Kräfte, Holz für Kinderkrippen, Schutz von Schiffen

QUICKREIS: Lebensrute, mit der Vieh beim ersten Weideaustrieb gequickt wurde (vitale Kraft der Frühlingsvegetation wird übertragen)

MÄRKISCHE SAGE: Vogelbeere soll aus Gebeinen des Verräters Judas Ischariot herausgewachsen sein

Bemerkungen:

NAME: nordisch "ask" = Mensch
 Eberesche = Aberesche (falsche Esche) -> der eschenähnlichen Blätter wegen
 lat. "aucarpia" = aves capere -> Vögel fangen (Lockmittel für Vogelfang)
 altgerman. "Quick" = lebendig, lebhaft -> Quickbaum

Vogelbeere, da die Beeren ein beliebtes Winterfutter für die Vögel (ca. 60 Arten) darstellen.

Beispiele von Indikationen

Indikation	Krankheitsbegriff	innerlich	Spezies
ja = Indikation nein = Kontraindikation		ja = innerlich nein = äusserlich	1 = Mensch 2 = Tier
Ja	Durchfall	Ja	1
Ja	Heiserkeit	Nein	1
Ja	Husten	Ja	1
Ja	Lymphknotenschwellung	Ja	1
Ja	Lymphstau	Ja	1
Ja	Rachenschleimhautentzündung	Nein	1
Ja	Vitamin C-Mangel	Ja	1

Christian Raimann, September 2009

www.ch-raimann.ch

