Vielseitig. *Natürlich.* Schmerzlindernd.

Natürliches Aspirin

Weidenrinde (*Salix*) wird seit der Antike gegen Fieber und Schmerzen verwendet. Sie wirkt fiebersenkend, antioxidativ und entzündungshemmend. Auszüge lindern Gelenk- und Rheumaschmerzen, Arthrose und leichte Gicht. Auch bei Hautproblemen, Schweißfüßen und Entzündungen im Rachen kann sie helfen. Den höchsten Gehalt an Salicin – das im Körper zu Salicylsäure umgewandelt wird – enthalten Silberweide (*Salix alba*) und Purpurweide (*Salix purpurea*).

Standort

Die anspruchslosen Gehölze wachsen auf fast jedem Boden. Sie bevorzugen Bachufer und sonnige bis halbsonnige Standorte.

Tipp zur Ernte

Am besten eignen sich etwa fingerdicke Zweige aus dem Vorjahr. Mit einem Messer kann die Rinde abgeschabt werden. Oft lässt sich die Rinde aber auch in größeren Stücken oder ganz als Mantel abziehen. Dazu schneidet man die Rinde ein und knickt den Ast.

Weidenrinde wird seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde verwendet. Das enthaltene Salicin ist ein Vorläufer des Aspirins.

Kräuterexpertin Katja von Lipinski ist stark mit der Natur verbunden. Ihr Wissen teilt sie mit Begeisterung.

Weidenrinde trocknen

Abgeschabte oder abgezogene Rinde luftig in einen Korb oder auf Leinenstoff legen und trocknen lassen. Luftdicht in Gläser verschließen.

Als Umschlag bei Geschwüren, Ausschlägen und Schweißfüßen.

Weidenrindenaufguss

Zutaten: 3 EL Weidenrinde, 1 Liter kochendes Wasser, Schüssel, evtl. kleine Handtücher
Zubereitung: Weidenrinde mit dem Wasser aufgießen und etwa 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.
Anwendung: Bei Wunden, Entzündungen, Ausschlägen oder Nervenschmerzen ein Baumwolltuch im Tee tränken, auswringen und über die zu behandelnde Stelle legen. Mit einem trockenen Handtuch bedecken oder umwickeln. Etwa 20 Min. wirken lassen und bei Bedarf nach einer Pause wiederholen. Bei Schweißfüßen den Auszug etwas abkühlen lassen und als Fußbad nutzen.

Weidenrindenoxymel

Gesundheitstrunk bei Erkältung

Zutaten: etwa 3 EL Weidenrinde, etwa 100 ml Honig, etwa 200 ml Apfelessig, Schraubglas
Zubereitung:
1. Schraubglas locker mit Rinde füllen.
2. Rinde mit Honig bedecken.
3. Glas mit Essig auffüllen.
4. Verschlossenes Glas gut schütteln, so dass sich der Honig auflöst. Glas für etwa 2-4 Wochen an einem warmen Ort ausziehen lassen. Danach durch ein Sieb in eine dunkle Flasche füllen.
Anwendung: Morgens und abends oder nach Bedarf einen Esslöffel Oxymel in ein Glas Wasser geben und schluckweise trinken.

Weidenrindentee

Wohltuend bei Fieber, Erkältung und rheumatischen Schmerzen.

Zutaten: 1 TL Weidenrinde, 200 ml kochendes Wasser
Zubereitung: Rinde mit dem Wasser übergießen und für etwa 8 Min. ziehen lassen.
Anwendung: Bis zu zwei Tassen täglich schluckweise trinken. Bei Entzündungen des Rachenraumes den Tee zum Gurgeln nutzen.

Text & Rezepte: Katja von Lipinski; Fotos: Katja von Lipinski (??), Klaus/stock.adobe.com (S. 50 o.)