

# Wissenswertes über die Eberesche

(*Sorbus aucuparia*)



Ebereschen gehörten zu den heiligen Bäumen der Kelten und waren dem Gott Thor geweiht. Vor Blitzschlag sollen sie schützen. Es gibt Beobachtungen, dass Ebereschen seltener von Blitzen getroffen werden als andere Bäume. Der lateinische Name "aucuparia" heisst so viel wie "Vogel fangen". Die Menschen nutzten früher Ebereschenbeeren als Lockmittel beim Vogelfang. Der Baum bietet Vögeln, Mäusen, Rehe und Insekten Nahrung. Diese Tiere ernähren sich je nach Verliebe von seinen Blättern und Früchten. Als Pionierpflanze wachsen Ebereschen auch unter schlechten



Bedingungen. Aufgrund ihrer tiefen Wurzeln und einer guten Kälteverträglichkeit werden sie bis heute gern in lawinengefährdeten Gebieten angepflanzt. Ihre grosse Toleranz gegenüber Luftverschmutzungen macht sie auch zu einem beliebten Baum in der Stadt. Die Beeren enthalten 220 mg Vitamin C pro 100g, was sehr hohe

Werte sind, damit sind die Beeren eine der gesündesten und wertvollsten Früchte der heimischen Baumwelt! Die Früchte eignen sich für Marmelade, Saft, Kompott, Sirup, Tee, Mus oder zum Einlegen als Rumtopf.

Ebereschenmus pflegt die Darmflora und hilft beim Aufbau des Darms nach Antibiotika-gaben und Darmerkrankungen. Bei Magen-verstimmung, Appetitlosigkeit und zur Kräftigung der Lunge kannst du es ebenfalls einnehmen. Die Inhalts-stoffe der Eberesche wirken

zudem stärkend und belebend auf den gesamten Organismus. Im Frühjahr ergeben die Blüten und Blätter einen schmackhaften Teeaufguss, der gegen



Magenbeschwerden und zur Reinigung der Lymphen, Nieren, Blase und des Blutes eingenommen wird. Ein Tee aus den Beeren hilft bei grünem Star, Prostataleiden, Stoffwechsel-problemen, Mandelentzündung, Halsweh und Heiserkeit. Er wirkt zudem wie Balsam auf stark beanspruchte Stimmbänder.

**Teeaufguss:** Übergiesse einen Esslöffel der Blüten und Blätter oder Beeren mit 250 ml heissem Wasser und seihe ihn nach ca. zehn Min. ab.

**Ida Stalder, Exkursionsleiterin**