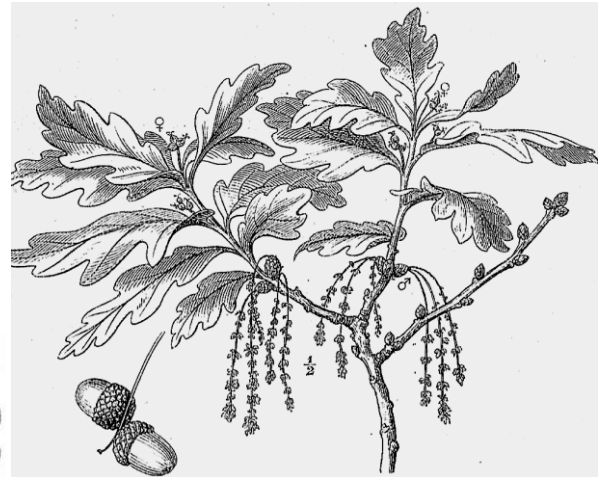


Stieleiche

Sommereiche, deutsche Eiche
(*Quercus robur*)



Baumsilhouetten aus: Spohn, Margot; Spohn, Roland; Raps, Stefan [Hrsg.], Kosmos-Baumführer Europa. Stuttgart 2011. ¶

Blätter, Blüten, Früchte: Mit freundlicher Genehmigung von Schutzgemeinschaft Deutscher Wald. ¶

Vorkommen	Fast ganz Europa bis zum Kaukasus, bis 1000m Höhe
Wuchshöhe	Bis 40m
Stammdurchmesser	Bis zu 3m
Rinde	Dunkelgrau bis braungrau, tief gefurcht
Blätter	Eiförmig, gebuchteter Blattrand, 7-12 cm lang und bis 8 cm breit, kurz gestielt
Herbstfärbung	Herbstfärbung kräftig gelb bis bräunlich
Blüten	April, Mai, Blüten unscheinbar
Früchte	September-Oktober, Eicheln
Alter	500-1000 Jahre
Nutzung	Sehr widerstandsfähig. Bestes Holz für Wassernutzung (Schiffe, Brückenpfähle, Wein- und Whiskyfässer). Aufgrund des hohen Tanningehalts Einsatz von Rinde, Laub und Früchten in der Ledergerberei. Brennholz
Besonderheiten	Die besondere Bedeutung der Eiche spiegelt sich in zahlreichen lokalen Ortsnamen wie Eichstätt, Dreieichenhain, Eichenberg, Eichenzell Zusammen mit den Weiden wichtigste Schmetterlingspflanze. Die Stieleiche war Baum des Jahres 1989.

Mythen und Legenden (Eichen allg.)

Ihr Name „eih“ war im germanischen Sprachraum weit verbreitet. Das keltische „Kaer“ (schön) hat sich im botanischen Namen ebenfalls erhalten. Vom lateinischen esca (Speise) soll sich die Bedeutung der Eicheln für die Schweinemast herleiten.

Die Germanen weihten die Eiche ihrem Gott Donar: alte und ehrwürdige Exemplare standen als sog. Donareichen unter ihrem besonderen Schutz. Bis heute gilt die Eiche in vielen Kulturen Europas als Sinnbild für Standhaftigkeit, Weisheit, Wahrheit, Treue, Heldentum und Ewigkeit. Eicheln und Eichenlaub zieren Münzen, Wappen und Rangabzeichen.

Die Eiche gilt als Symbol der Ewigkeit. Bekannt ist unter anderem die Sage der 7 Nonnen aus Ivenack in Mecklenburg-Vorpommern. Diese sollen mit dem Teufel ihre Flucht aus dem Kloster geplant haben, aber ein Versprechen, sich nicht umzudrehen, gebrochen haben. So wurden sie in 7 Eichen verwandelt. Dort stehen sie nun seit etwa 1000 Jahren...

Ebenso brachte man die Eiche mit Gottheiten in Verbindung. Im antiken Griechenland galt die Eiche als Baum Zeus. Beim Eichenorakel von Dodona lauschten Priesterinnen dem Rauschen der Blätter und vernahmen die Stimme von Zeus. Bei den Kelten galt die Eiche als Baum des Wettergottes Taranis. Plinius vermutet, dass der Begriff "Druide" sich vom keltischen Wort "duir" (Eiche) ableitet, da dieser Baum und die auf ihm wachsenden Misteln eine große Rolle in der Heilkunst der Druiden spielte. Nordische Völker weihten den Baum dem Donner- und Kriegsgott Thor. Nordische Völker weihten den Baum dem Donner- und Kriegsgott Thor.

Der Spruch „vor Eichen sollst du weichen“ bei Blitz lässt sich darauf zurückführen, dass Blitzeinschläge bei Eichen häufig gut erkennbar sind. Das bedeutet jedoch nicht, dass man unter anderen Bäumen sicherer ist.

Giftstoffe (Eichen allg.)

Die Eiche enthält den für Menschen ungiftigen Wirkstoff Tannin. Manche Menschen reagieren aber auf Eichenrinde empfindlich. Bei ihnen kann der hohe Gerbstoffgehalt auf den Magen schlagen und Übelkeit hervorrufen. Eicheln sind grundsätzlich essbar mit reichlich Stärke, Eiweiß und Fett und wurden in Notzeiten als Nahrung z.B. als Mehl- oder Kaffee-Ersatz verwendet, können aber Verdauungsbeschwerden hervorrufen.

Insbesondere unreife Eicheln gelten als leicht giftig. Um sie von Gerbstoffen zu befreien und damit die Bitterkeit zu reduzieren müssen sie geschält, gemahlen und gewässert werden. Alternativ kann man die Eicheln keimen lassen.

Früher wurden Schweine zur Mast in die Wälder getrieben, um sich dort von Eicheln, Eckern und Kastanien satt zu fressen. Dies wird heutzutage noch immer mit bestimmten Schweinerassen in Spanien gemacht (iberischer Eichelschinken; Jamón Ibérico de Bellota). Bei Pferden, Kühen und Rindern kann die Aufnahme von Eicheln, Eichenrinde oder -blättern zu einer Leberschädigung führen.

Heilwirkung / medizinische Anwendung (Eichen allg.)

Die Rinde enthält sehr viele Gerbstoffe (Catechin, Epicatechin, Ellagitannine, komplexe Tannine), aus der adstringierenden Wirkung resultiert die Anwendung bei Hauterkrankungen mit Juckreiz oder als Sitzbad bei Hämorrhoiden. So erklärt sich ebenfalls der blutstillende Effekt. Weitere Anwendung bei Durchfällen und Mundschleimhautentzündungen. Keine Vollbäder bei Fieber, Herzschwäche oder Bluthochdruck oder großflächigere Hautverletzungen.

Eichenrinde soll nicht mit anderen Medikamenten eingenommen werden, da die Gerbstoffe deren Aufnahme in den Körper beeinträchtigen können.