

Prächtige Frühlingsbotin und dezente Verdauungs-Muntermacherin

Auf dem Lande kennen ihn die Menschen als prächtigen Vorboten des Frühlings am Wegesrand und als gefällige Heckenpflanze. Früher erntete man die weiße Blütenfülle im März/April und verwendete sie zur „Blutreinigung“. Ein Verfahren, das unter diesem Namen aus der Mode gekommen ist, heute würde man vielleicht eher sagen: „Anregung der Ausscheidungsfunktionen von Leber, Niere und Darm.“ Die dunkelblauen Früchte gehören traditionell als Wein, Schnaps oder Likör „Hausfrauenart“ auf jede gemütliche bis elegante Festtafel. Auch alkoholfrei, als Mus, Marmelade oder Sirup, gewinnt die Schlehenfrucht so manchen Fan, denn sie schmeckt gut, herb und ein bisschen säuerlich – zumindest sofern der Strauch vor der Ernte wenigstens einmal tüchtig Frost bekommen hat. Sonst kann die Bitterkeit und die adstringierende (schleimhaut-zusammenziehende) Wirkung zu stark werden und Brechreiz auslösen!

Unser Tipp: Schlehdorn

Heilsam wirkt die Schlehenfrucht ebenso wie Tee aus getrockneten Blüten auf jeden Fall bei Entzündungen im Mund und Rachen. Darüber hinaus regt die Frucht Appetit, Darm und Niere an, aber ganz dezent. So gilt sie dem Naturheilkundler als sanftes Mittel mit zwei Einsatzgebieten. Noch Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) nannte die „Dornschlehlüte“ das „schuldloseste Abführmittel“ und empfahl es als Muss jeder Hausapotheke und weiter:

**„Als Magenmittel, als reinigendes und stärkendes,
kann ich diesen Tee ... bestens empfehlen“
(Sebastian Kneipp)**

Tipps am (Weges-)Rande: Experimentierfreudige Einmach-Expert/innen wissen, dass sich die Schlehen geschmacklich bestens mit Birne, Apfel und Brombeere vertragen.

Naturschützer empfehlen Schlehdorn als Heckenpflanze aus einem ganz anderen, jedoch nicht minder überzeugendem Grund: Unzählige Vogel- und Insektenarten finden hier eine nahrhafte Speise, auch im Winter. Da kann beispielsweise die Thuja nicht mithalten!

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin*