

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 6: Fit fürs Leben : die besten Kräuter aus der Natur

**Artikel:** Pappel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557917>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Pappel

Die Gattung der Pappeln gehört zur Familie der Weidengewächse (Salicaceae). Sie besitzt 35 Arten und ist fast überall anzutreffen: in Mittel- und Osteuropa, in Nordafrika, in Russland und Asien bis hin nach China. Meist ein kräftiger, sommergrüner, 10 bis 30 Meter hoher, weit hinunter beasteter Baum mit einer dicken, tiefrissigen Borke, oft lang und schmal, dann wieder breitkronig und stolz – und im Frühling einer der Alpträume der Heuschnupfen-Patienten.

Zu den markantesten Pappelarten gehört die Silber-Pappel (*Populus alba L.*). Man erkennt sie leicht an der weisslich filzigen Behaarung ihrer Blätter, die sie im Frühling mit einem silbrigen Schimmer überzieht. Weitere bekannte Vertreter der Gattung sind die Schwarz-, die Pyramiden- und die Zitter-Pappel. Die Espe,

wie die Zitter-Pappel (*lat. Populus tremula L.*) auch heisst, ist durch das sprichwörtliche «Zittern des Espenlaubs» auch längst zum sprachlichen Allgemeingut geworden. Trotz vielen Spekulationen über die biologische Bedeutung dieses merkwürdigen Phänomens gibt es dafür bis heute keine befriedigende Erklärung.



## Vorkommen

In Mitteleuropa findet man die Pappeln oft in den periodisch überfluteten Auenwäldern und Auenwaldlichtungen der grossen Flussniederungen, umgeben von Eichen, Ulmen, Eschen, Kirschen und Weiden. Lockere, tiefgründige, nährstoff- und basenreiche Sand- und Lehmböden behagen ihnen am meisten. Je nach Art atmen sie auch Bergluft: bis 1500 Meter (die Silber-Pappel) oder gar bis 1800 Meter (die Espe). Daneben säumen Pyramiden-Pappeln (*lat. Populus nigra «Italica» L.*) da und dort noch Strassen, auf denen einst Napoleon vorübergelaufen ist. Zu seiner Zeit waren sie beliebte Alleen-Bäume und wurden eigens zu Ehren des «Weltgeistes» aus Korsika gepflanzt.

## Geschichtliches

Im antiken Griechenland bildeten Pappeln und Eichen oft Orakelstätten und waren Göttern gewidmet. Vielfältig treten sie in der griechischen Mythologie auf: Um der Begehrlichkeit der Götter, allen voran Hades, dem Gott der Unterwelt, zu entgehen, verwandelte sich etwa die Nymphe Leuke in eine Silber-Pappel und blieb an der Schwelle zur Unterwelt, genauer: am Fluss der Erinnerung, zurück.

In der Heilkunde war die Pappel früh bekannt, nie aber gehörte sie zu den wirklich prominenten Heilpflanzen. Galen, Bock, Matthiolus, Hildegard von Bingen – sie alle kannten sie. Und was für sie (früh-)medizinische Anwendung war, war für viele nordamerikanische Indianer zur gleichen Zeit eine Frage des schieren Überlebens: Das Kauen des bitteren Innenteils der Rinde.

## Heilkräfte

Die Heilwirkungen der verschiedenen Pappelarten und mithin der verschiedenen Vertreter der Weidengewächse sind in vielem vergleichbar. Ihre Hauptwirkstoffe, Salicin und Populin, wirken entzündungshemmend, wasserabtriebend, schleim- und harnsalzlösend sowie schmerzstillend. Allerdings: Die Popularität der Pappel hält sich in Grenzen. Bei Salicin denkt man – im 101. Jahr des Triumphzuges des Aspirins – an ein anderes Weidengewächs: die Weide. Dennoch darf man der Pappel ruhig ein bisschen Ge- rechtigkeit widerfahren lassen. In Tees, als Einreibung, als Umschlag oder Wickel, als Bad sowie als homöopathische Verreibung ist sie in ihrer sanften, aber nachhaltigen Wirkung nicht zu unterschätzen. Anwendungsbereiche sind etwa Polyarthritis, Gicht, Rheuma, Prostataerkrankungen sowie Grippe, Erkältungen und Fieber; äußerlich gehören auch Wunden, Furunkel, Abszesse, juckende Hautausschläge und Verbrennungen dazu.

Verwendet werden von den Pappeln die Knospen und die Rinde. Ernte- bzw. Sammelzeit sind die Monate März bis Mai.

### Küchentipp:

Als Beigabe zu Wildsalaten oder Suppen eignen sich die kleingeschnittenen jungen Knospen ausgezeichnet.

### Badetipp:

150 g Knospen oder Rinde in einem Liter Wasser abkochen und ins Badewasser geben.

### Frühlingsduft-Tipp:

Die Knospen der Balsampappel (*lat. Populus balsamifera*) duften aromatisch und bringen in einer Duftschale Frische ins Haus.

• CU



Kätzchen der Zitter-Pappel



Weibliche Schwarzpappel-Kätzchen



Blätter der Zitter-Pappel