

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 3

Artikel: In der Rinde steckt die Kraft
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1055482>

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: 22.01.2026

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

In der Rinde steckt die Kraft

In der Volksheilkunde weiss man seit Jahrtausenden um die medizinische Verwendung von Baum- und Strauchrinde. Wissenschaftler forschen daran, die zugrunde liegenden Wirkmechanismen zu entschlüsseln.

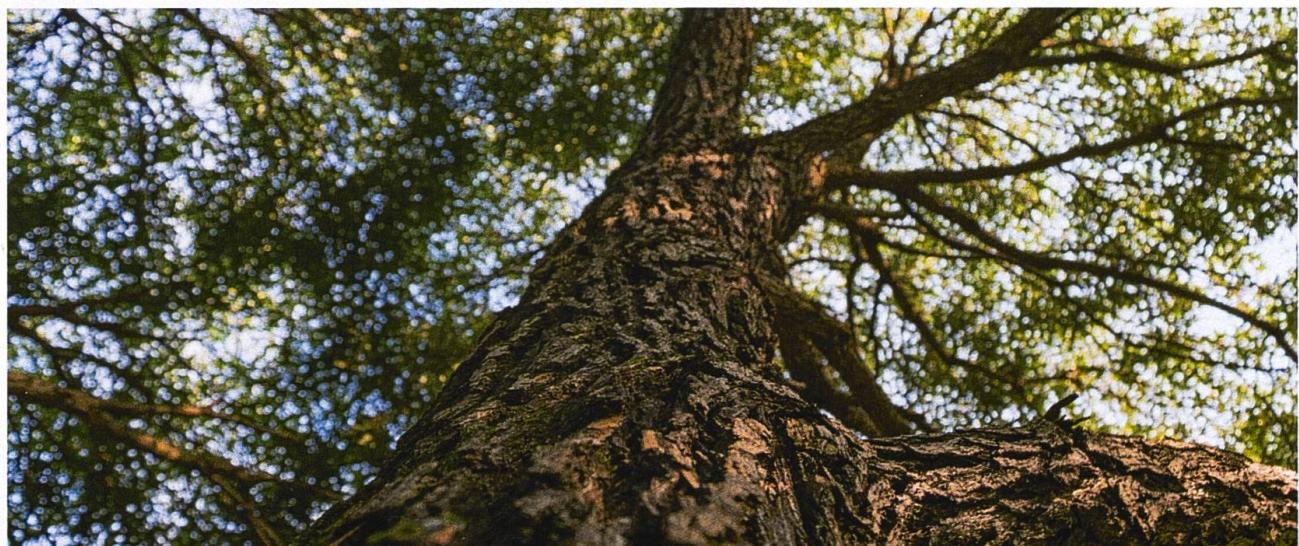
Text: Andrea Pauli

In ihrer Rinde bilden Bäume eine Reihe von Substanzen aus, die sie vor Pilzbefall und anderen Krankheitserregern sowie mikrobiellen Eindringlingen schützen. Diese Stoffe nützen auch uns Menschen – das fanden unsere Vorfahren schon ziemlich früh heraus. Und so hat Baumrinde eine beachtlich lange Tradition in der Volksheilkunde. Viele positive Eigenschaften von Baumrinde konnten wissenschaftlich bestätigt werden.

Systematisch untersuchen

An der Fachhochschule Salzburg untersucht man im Projekt «OxiWoundWood», ob und wie sich Baumrinde auf breiterer Basis in Pharmazie und Kosmetik einsetzen lässt. Ziel ist, einen eigenen Forschungsbereich zu etablieren, der sich mit Wirkstoffen aus natürlichen Ressourcen auseinandersetzt. Das aktu-

elle Forschungsprojekt läuft noch bis im Juli 2024. Was Bäume vor schädlichen Mikroorganismen schützt, sind sogenannte phenolische Substanzen. Diese können auch im menschlichen Organismus einen Effekt haben. «Sie wirken nicht nur antimikrobiell, sondern auch antioxidativ und entzündungshemmend», erläutert Dr. Anja Schuster, Senior Researcher am Department Gesundheitswissenschaften der FH Salzburg und Projektleiterin «OxiWoundWood». Buche, Birke, Kiefer, Eiche, Erle und Traubenkirsche werden dabei systematisch auf ihre Wirkungen untersucht. Verwendet wird der gesamte Extrakt. «Die Rinde wird zu feinen Partikeln vermahlen und in Wasser als Lösungsmittel über mehrere Zyklen angereichert», erläutert Dr. Schuster. In verschiedenen Versuchen werden die Rindenextrakte dann auf ihre Wirkungen hin untersucht.



Wunden werden anhand von humanen Zellkulturen nachgestellt. Man überprüft dabei, wie schnell eine Öffnung in einer Schicht von Zellen «zuwuchert», sowohl mit als auch ohne Beigabe der Rindenextrakte. Damit werden u.a. bestehende Forschungsergebnisse zur Birkenrinde bestätigt: «Mit den Extrakten fand eine signifikante Beschleunigung der Wundschliessung in den Zellkulturen statt», so die Molekularbiologin.

Wie genau der dahinterstehende Mechanismus funktioniert, muss noch genau erforscht werden. Bislang

zeigten alle getesteten Rindenarten bei jedem Versuch einen Effekt – unterschiedlich intensiv. «Buche und Eiche waren besonders gut bei der Wundheilung. Traubenkirsche, Erle und Birke haben sich bei der antioxidativen Wirkung hervorgetan. Im antimikrobiellen Bereich haben dagegen alle untersuchten Rindenarten sehr gut abgeschnitten», so Dr. Schuster.

Beispiel: Eiche

Bereits seit der Antike unverzichtbar in der Hausapotheke ist die Eichenrinde (*Quercus cortex*), geschätzt für ihre blutstillenden Eigenschaften. Abkochungen (Rindensud) waren in der Volksheilkunde weitverbreitet: innerlich bei chronischen Schleimhautentzündungen des Verdauungstraktes, bei Unterleibs- und Darmblutungen; äußerlich als Juckreiz- und schmerzstillender Badezusatz bzw. als Umschläge gegen diverse Hauterkrankungen.

Gelegentlich wurden auch Rindenaufgüsse und -tees als Gurgellösung bei Entzündungen in Mund und Rachen eingesetzt.

Therapeutisch relevant ist die Gruppe der Gerbstoffe vom Catechin-Typ. Zwischen 8 und 20 Prozent davon finden sich in der Eichenrinde. Sie wirken nachweislich adstringierend (zusammenziehend) auf Haut und Schleimhaut und verfestigen die oberen Gewebsschichten. So werden kleine Blutgefäße abgedichtet, was einen blutstillenden Effekt hat. Bakterien können schlechter eindringen – ein Plus etwa gegen Durchfallerreger.

Gerbstoffe schwächen zudem Nervenreize ab, was zur Juckreizstillenden Wirkung beiträgt.

Entzündungshemmende Gurgellösung

Zutaten:

2 EL Eichenrinde

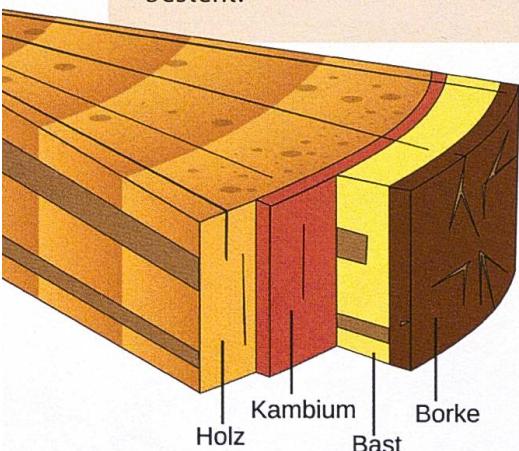
500 ml Wasser

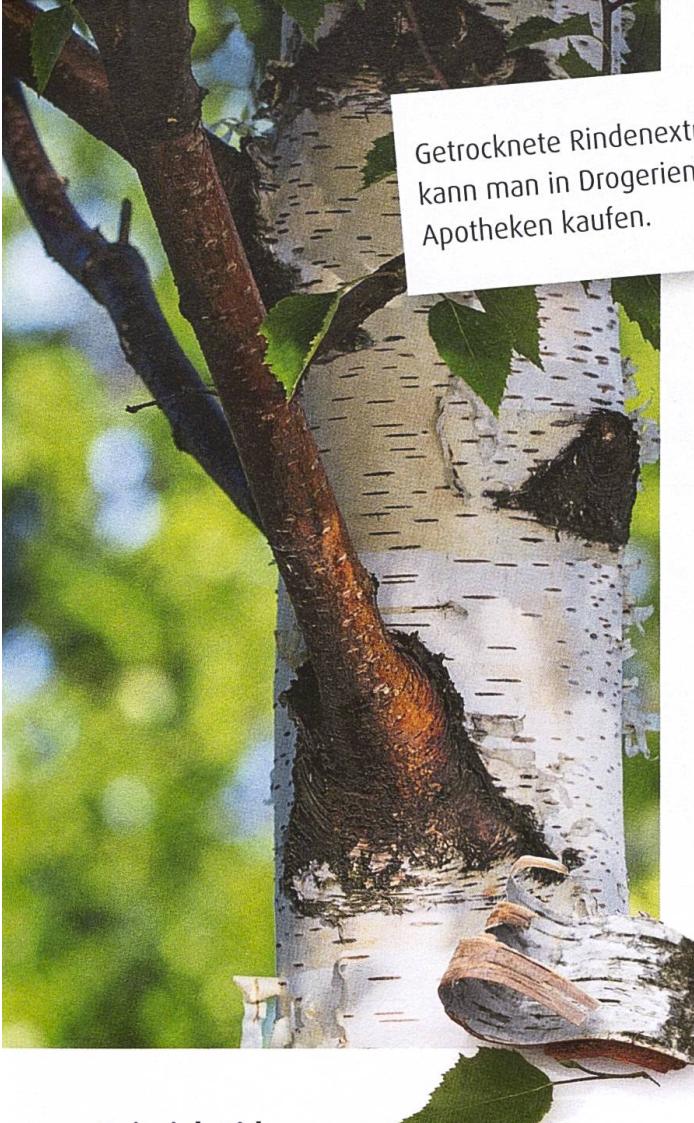
Zubereitung:

Rinde ca. 20 Minuten in Wasser kochen und abseihen.

Anwendung: Mehrmals täglich mit der abgekühlten, unverdünnten Lösung spülen oder gurgeln.

Die Lösung lässt sich auch für Umschläge gegen Juckreiz verwenden.





Getrocknete Rindenextrakte kann man in Drogerien und Apotheken kaufen.

Beispiel: Birke

Hauptbestandteil der Birkenrinde (*Betula corticem*) ist das Betulin, verantwortlich auch für die weiße Farbe der Rinde. Der Stoff zeigte in Studien eine positive Wirkung im Heilungsprozess menschlicher Haut. Je höher der Anteil sekundärer Pflanzenstoffe (pentazyklische Triterpene) und des Betulins, desto grösser die Wirkung. Interessant ist dies Wissenschaftlern zufolge besonders in der ersten Phase des Wundheilungsprozesses: Hohe Dosen des Birkenstoffes erhöhten die Bewegungsfähigkeit der Immunzellen und beschleunigten dadurch die Wundreinigung. Die Entzündungsphase wurde somit verkürzt.

In der Volksmedizin nutzte man Birkenrinde gerne als Verband, selbst bei offenen Wunden. Dazu gab man frische Birkenrinde – mit der grünen Seite zum Körper – auf die betroffenen Hautstellen.

Birkenverband bei Verletzungen

Zutaten: 2-3 Stücke Birkenrinde von jungen Zweigen.

Zubereitung: Rinde herunterschälen.

Anwendung: Rinde mit der grünen, wässrigen Seite direkt über die Wunde geben.

ERFAHRUNGSWISSEN

Kräuterpädagogin Eunike Grahofer nähert sich dem Wissen um die «Rinden-Medizin» (Freya Verlag, 2022) auf eigene Weise: Sie setzt sich mit den umfassenden Baumrindenkenntnissen früherer Generationen auseinander und dokumentiert, welche Rezepte und Anwendungen Kräuterfrauen, Landhebammen, Knochenrichter und Wundheiler über Generationen grossenteils mündlich weitergaben. Dieses «Wildniswissen» ist beachtlich und unbedingt wert, erhalten zu bleiben – auch für die moderne Forschung.

Hier drei Tipps aus ihrem Buch:

Rinden-Unterscheidung

In der Volksheilkunde werden drei Rindenarten verwendet:

- * **Astrinde** von jungen, frischen Ästen, noch weich und gut ablösbar
- * **Stammrinde** am besten von gefällten Bäumen, da die Abnahme dem Stamm eine grosse Wunde zufügt
- * **Wurzelrinde** vorsichtig abgeschält von Wurzelendstücken, die sich nahe der Erdoberfläche befinden

Faustregel

Es lassen sich grundsätzlich die Rinden jener Bäume und Sträucher verwenden, deren Blätter geniessbar sind: alle Obstbäume und -sträucher, ausserdem Birken, Buchen, Weiden und Eichen.

Natur schonen

Am besten nur Rinden von Ästen verwenden, die beim Rückschnitt (im eigenen Garten) anfallen, aus Rodungsflächen stammen oder nach Sturmschäden am Boden liegen.

