

# Salweide (*Salix caprea*)

## Systematik

Die Salweide gehört zur Familie der Weidengewächse (*Salicaceae*), zu denen neben der Weide (Gattung *Salix*) selbst in unseren Breiten auch die Pappel (Gattung *Populus*) zählt. Der Name *Sal* kommt von dem althochdeutschen Wort *salaha* und heißt „Weide“; der lateinische Artnamen „*caprea*“ deutet darauf hin, dass die Blätter gern von Ziegen gefressen werden (*caprea* = wilde Ziege).

Die Weide ist bekannt als eine der ältesten voreiszeitlichen Blütenpflanzen. Das Verbreitungsgebiet der Weidengewächse erstreckt sich über alle Teile der nördlichen gemäßigten Zone bis hin zur Arktis. Wenige Arten sind auch in den Tropen und der südlichen gemäßigten Zone beheimatet. Von den fast 500 Weidearten kommen 50 in Mitteleuropa vor. Die Bestimmung der Arten ist nicht immer leicht und wird insofern noch erschwert, als dass es innerhalb einer Art starke Unterschiede zwischen Jugend- und Altersformen, sowie je nach Höhenlage und geographischer Breite zwischen verschiedenen Wuchsformen gibt. Darüber hinaus neigen Weiden dazu, untereinander Bastarde zu bilden.

## Verbreitung

Das Vorkommen der Salweide erstreckt sich von Europa bis nach Nordasien. Sie kommt als Mittel- bis Großstrauch (1 – 3 m Höhe) oder kleiner Baum (bis 10 bis 15 m Höhe) von der Ebene bis in Höhen von 2100 m vor. Die Salweide hat im Gegensatz zu vielen ihrer Verwandten ihren

Verbreitungsschwerpunkt nicht in feuchten bis nassen Bereichen (Auen- und Bruchwälder), sondern findet sich eher in lichten Mischwäldern, an Wald- und Wegesrändern und als Pioniergehölz auch auf Brachflächen. Neben der Birke leitet die Salweide als Art der Vorwälder die erste Phase der natürlichen Waldentwicklung ein.



Blatt der Salweide.

Foto: BUND

## **Bedeutung für den Menschen**

Die Weide hat ihre Verwendung in der Naturheilkunde. Die Rinde enthält Gerbstoffe und unter anderem die Glycoside Salizin und Populin, von denen vor allem das Salizin im menschlichen Körper zu Salicylsäure umgewandelt wird. Es wirkt schmerzstillend, fiebersenkend und antirheumatisch. Ein bekannter Ester der Salicylsäure ist die Acetylsalicylsäure (ASS), erhältlich als Medikament gegen Fieber und Schmerzen.

Die sonst bei Weiden sehr stark ausgeprägte Fähigkeit zur vegetativen Vermehrung, hierbei ist insbesondere die Korbweide (*Salix viminalis*) zu nennen, ist bei der Salweide nicht so ausgeprägt. Daher eignet sie sich weniger als Gestaltungselement bei Naturspielplätzen oder in der Ingenieurbiologie.

Das weiche Holz der Weiden wurde früher für Holzschuhe, Prothesen, Kisten und Zündhölzer sowie für Schnitzereien verwendet. Aus der Korbweide wurden - und werden teilweise heute noch - Körbe und Möbel geflochten, daher auch ihr Name. Aber auch Wünschelruten werden aus Weiden gefertigt. Da das Holz der Weiden aber wenig dauerhaft ist, hat es heutzutage nur noch eine untergeordnete wirtschaftliche Bedeutung.

Die blühenden Zweige der Salweide mit den Kätzchen waren und sind als Frühlingsschmuck im Haus sehr beliebt.

Dagegen finden die Früchte der Weide keine Verwendung, da sie für den Menschen ungenießbar sind.

## **Bedeutung für die Tierwelt**

Die Salweide ist in der Insektenwelt einer der beliebtesten heimischen Sträucher. Die Kätzchen der Salweide, die bereits im März erscheinen, stellen die erste wichtige Bienennahrung im Jahr dar und werden daher von Imkern sehr geschätzt. Die Salweide bietet auch vielen Käfern Nahrung, wie z. B. dem Weidenblattkäfer, der die Blätter frisst oder dem Moschusbock, der sich von ihrem Saft ernährt. Sie ist Futterstrauch für die Schmetterlingsraupen von Trauermantel, Großem Fuchs und Großem Schillerfalter. Damit hat die Salweide großen Anteil am Artenschutz. Für das Wild ist die Salweide außerdem gut als Deckungsstrauch und zur Wildäsung. Aus oben genannten Gründen gehört die Salweide daher unbedingt in den naturgemäßen Gärten.



Großer Schillerfalter

Foto: BUND

## Kultur

Die Salweide gilt als anspruchsloseste unter den Weidenarten. Sie besiedelt ein weites Standortspektrum, bevorzugt aber etwas feuchte Böden in sonniger Lage. Im Gegensatz zu vielen anderen Weidenarten ist sie empfindlich gegenüber Überschwemmungen.

Wer ein großes Grundstück hat, kann in seinem Garten eine freiwachsende Hecke aus heimischen Gehölzen anpflanzen. Die Salweide ist dafür besonders zu empfehlen. Da sie sehr schnellwüchsig ist, empfiehlt sich je nach Bedarf ein Rückschnitt sowie auch Auslichtungsschnitt. Auch ein Auf-den-Stock-Setzen ist möglich, da sie ein gutes Ausschlagvermögen besitzt

## Weitere Fakten

Blüte: 03 – 04 (vor der Laubbildung)

Blütenfarbe/ - form: eiförmig-walzige männliche Kätzchen mit gelben Staubbeutel, zylinderförmige weibliche Kätzchen grün

Früchte: 06 - 07

Boden: kalkig, nährstoffreich

Licht: Sonne

## **Rezepte**

### **Weidenrindentee**

1 gehäuften Teelöffel fein geschnittener Weidenrinde mit 1/4 Liter kaltem Wasser ansetzen und sehr langsam bis zum Sieden erhitzen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen, davon 2 - max. 5 Tassen täglich trinken.

### **Sitzbad**

Für ein Sitzbad oder eine Spülung nimmt man entsprechend mehr Weidenrinde und Wasser.

### **Innerliche Spülungen**

Bei innerlichen Spülungen ist es ratsam mit geringeren Konzentrationen zu beginnen und im Laufe der Tage zu steigern.

### **Haarspülung gegen Schuppen und fettiges Haar**

1 El getrocknete Weidenblätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und nach dem Erkalten durch einen Kaffeefilter gießen. Dieser Absud wird als letzte Haarspülung gegen Schuppen und fettiges Haar verwendet. Allerdings könnte es bei blondem Haar zu Verfärbungen kommen.

### **Gegen Mitesser und unreine Haut**

1 Essl. Weidenrinde, 1 Teel. Beinwellwurzel, 1 Teel. Thymian, 1 Teel. Rosmarin, mit 200 ml 45%-igem Alkohol mischen und 10 - 14 Tage in der Sonne stehen lassen. Filtern und das Gesicht oder die betroffenen Stellen 2x täglich betupfen.

### **Nebenwirkungen**

Weidenrindentee ist innerlich für Schwangere und Kinder unter 12 Jahren nicht zu empfehlen. Ansonsten wird die Weidenrinde in der Regel recht gut vertragen. Bei chronischen, erblichen oder akuten Erkrankungen und zur Vorbeugung vor eventuellen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten ist vor einer Anwendung der Arzt befragen.