

Schlehen



Die Schlehe (*Prunus spinosa*) wurde schon im Mittelalter als Heilpflanze gerühmt.

Sie hat viele Namen: Schlehdorn, Schwarzdorn, Heckendorn, Hagedorn oder Bockbeerli.

Der deutsche Name Schlehe, verwandt mit dem altslawischen "sliva", das sich noch im Slivovitz, dem Pflaumenschnaps, wiederfindet, kommt aus dem althochdeutschen "sleha" und bedeutet bläulich, was sich auf die Farbe der Beeren bezieht.

Die Früchte der Schlehe reifen im Oktober. Erst sind sie noch sehr sauer, wegen des hohen Gerbstoffgehalts. Nach dem ersten Frost werden die Beeren etwas milder im Geschmack. Wahrscheinlich ist die Schlehe der wilde Vorfahr unserer Pflaumen und Zwetschgen.

Heute ist dieser einheimische Dornenstrauch, der auch als Nahrungsquelle für zahlreiche Vögel und Insekten eine wichtige Rolle spielt, eher in Vergessenheit geraten.

Schlehen



Die Blüten und die Früchte weisen verschiedene Inhaltsstoffe auf. In den Blüten finden sich Flavonoide, Kämpferolglykoside, Quercetin, Quercitrin, Rutin, Hyperosid, Amygdalin, Cumarinderivate und im Kern Blausäureglykoside.

Die Früchte beinhalten organische Säuren, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Vitamin C. Verschieden ist deshalb auch deren Wirkungsweise. Der Schlehdorn wird schon in der germanischen Mythologie erwähnt. In der Volksmedizin galten die Blüten und Früchte als heilkräftig. Im 12. Jahrhundert werden sie bei Hildegard von Bingen als Mittel gegen Gicht und Magenleiden erwähnt. Botaniker des 16. Jahrhunderts empfahlen sie gegen Durchfall.

Schlehen wirken "adstringierend", also zusammenziehend. Das ist die Ursache für eine Fülle weiterer Wirkungen: Sie sind harntreibend, leicht abführend, entzündungshemmend und appetitanregend.

Der Blausäureanteil des Fruchtkerns der Schlehe ist in den geringen Dosen kein Problem für die Gesundheit. Durch ihn schmeckt z.B. Schlehenlikör bittermandelartig.