



Text: Elisabeth Schuster

MEISTER DES DARMS:

FAULBAUM

(SCHIESSBEERE, PULVERHOLZ)

(Rhamnus frangula)

Der Faulbaum ist nach der TCM dem **Metallelement**, dem **Dickdarm** zugeordnet. Er scheint dazu geschaffen zu sein, das Dickdarm Yin zu stärken. Der Dickdarm Meridian ist „*der Beamte des Wandels*“. Die Faulbaumrinde kann durch ihre intensive, blutreinigende Wirkung das Blut und den Säftehaushalt regulieren. Dem Geschmack ist die Rinde **süß** sowie **bitter** zugeordnet. Ihre thermische Wirkung ist **kalt**.

Faulbaum oder Schießbeere und Pulverholz genannt, ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Kreuzdorngewächse. Der deutschsprachige Trivialname „Faulbaum“ geht auf den leichten Fäulnisgeruch der Rinde zurück. Die **Rinde wird medizinisch als Abführmittel** verwendet.

Das Holz wurde im Mittelalter wegen seiner aschearmen Kohle zur Herstellung von Schwarzpulver benutzt. Es hatte daher militärische Bedeutung. Daraus entstand der Name „Pulverholz“

Vorkommen: In Auwäldern von Europa bis Westsibirien und Marokko.

Man gewinnt die Faulbaumrinde durch Abschälen der oberirdischen Äste und Zweige im zeitigen Frühjahr, da in dieser Zeit die „Säfte steigen“. Diese darf erst ein Jahr nach der Lagerung verwendet werden, da durch die Fermentierung die störenden Frangularoside abgebaut werden, um unliebsame Begleiterscheinungen auszuschalten.

Die Hauptwirkstoffe der abgelagerten Rinde sind Glukofrangulin und Frangulin. Die frischen Beeren sind leicht giftig.

Die Faulbaumrinde ist ein mildes, aber doch durchgreifendes **Abführmittel**, das seine Wirkung im Dickdarm entfaltet. Sie ist ein beliebter Bestandteil vieler Tees zur Frühjahrs- und Herbstkur, bei denen eine abführende Wirkung erwünscht ist. Die bittere, absenkende Geschmackskraft wirkt **abführend**, **Galle fördernd** und sehr **stark reinigend**. Sie reinigt vor allem das Blut. Sie entfaltet sich im Dickdarm und bewirkt eine Ordnung im Organ. Sie hilft, Säfte aufzubauen, vor allem Säfte im Dickdarm selbst. Die Faulbaumrinde kann bei allen Stagnationen die einen Wechsel und Wandel aufhalten, verwendet werden.

Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Abführend
- ✿ Fördert die Galle
- ✿ In Blutreinigungstees enthalten
- ✿ Bei Hämorrhoiden
- ✿ Unterstützt die Leber
- ✿ Bei Verstopfung und allen Beschwerden, bei denen eine leichte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist





aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Feuchtigkeit-Hitze des Dickdarms
- ✿ Leber-Qi-Stagnation
- ✿ Leber-Hitze
- ✿ Loderndes-Leber-Feuer

Faulbaum als Tee:

Variante A

Einen Teelöffel zerkleinerte Faulbaumrinde pro Tasse verwenden. Kalt aufsetzen, dann 30 Minuten ziehen lassen. Der Tee ist nicht zum Dauergebrauch geeignet, sollte am besten vor dem Schlafen getrunken werden, die abführende Wirkung setzt erst am nächsten Tag ein.

Variante B

Einen Esslöffel Faulbaumrinde mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, etwa 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und in eine Thermosflasche geben. Den Tee den Tag über verteilt trinken.

Teemischung

Faulbaumrinde	20 g
Kümmelfrüchte	10g
Kamillenblüten	10g
Tausendgüldenkrout	5g

1 bis 2 Teelöffel dieser Mischung werden mit ¼ l kaltem Wasser übergossen, 12 Stunden gezogen und abgeseiht. Abends eine Tasse lauwarm trinken

Mundspülung:

1 Teelöffel zerkleinerte Rinde auf 250 ml Essig kalt aufsetzen und einige Zeit kochen. Nach dem Abkühlen zur Mundspülung eingesetzt, hilft gegen Entzündungen im Mundraum.

Räuchern:

Holz und Rinde des Faulbaumes eignen sich als Räucherpulver in der Aromatherapie, um eine entspannte und beruhigende Atmosphäre im Raum herzustellen.

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Gefühl keine Wahl zu haben, gefangen zu sein
- ✿ Bei übermäßiger Kontrolle: hilft, loszulassen
- ✿ Hilft, Altes, Belastendes und Überflüssiges loszuwerden und schützt so vor Traurigkeit und bringt die Freiheit und Klarheit wieder zurück

Nebenwirkungen: Es wird darauf verwiesen, dass der Faulbaum nicht zur Daueranwendung geeignet ist, wegen möglicher schädlicher Folgen von Kalium- und Mineralstoffverlusten.

Gegenanzeige: Im Falle eines Darmverschlusses, sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit darf Faulbaumrinde nicht verwendet werden.

Äußere Anwendung:

- ✿ Kann in Sonnenschutzmitteln enthalten sein

Innere Anwendung:

- ✿ Chronische und akute Verstopfung
- ✿ Gallenstau in Verbindung mit Verstopfung
- ✿ Kopfschmerzen, Brechreiz
- ✿ Roter Kopf (Leber-Energiestau), Reizbarkeit
- ✿ Stoffwechsel anregend in Mischungen bei Leber und Gallenbeschwerden, Erkrankungen der Haut, sowie bei Gicht und Rheuma
- ✿ Analfissuren, Hämorrhoiden, nach rektalanalen Eingriffen, um einen weichen Stuhl herbeizuführen

Quellen:
Die Meisterkräutertherapie, Wolfgang Schröder, ISBN: 978-3-00-038396-0
Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker, M. Pahlow, ISBN:978-3-86820-191-8
Heilkräuter Hausapotheke, Eva Marbach, ISBN-13|978-3938764206
Faulbaum - Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Faulbaum>, zugegriffen am 15.10.2022

Bildquellen:
Faulbaum - Titelbild: © beta7 - Shutterstock.com - 392542531
Faulbaum - Grafik: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illustration_Rhamnus_frangula0.jpg#/media/File:Illustration_Rhamnus_frangula0.jpg

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.



Elisabeth Schuster
 Akademische Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
 Mobil: 0650 864 24 64
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at