

«... AND THE WINNER IS ... DIE ZITTERPAPPEL!»

Seit 1989 wird in Deutschland ein **Baum des Jahres** gekürt¹. 2026 wurde diese Ehre der Zitterpappel oder Espe zuteil.

Die Zitterpappel ist ein klassischer Pionierbaum, ein Baum also, der zwar viel Licht braucht, aber ansonsten mit karglichen Bedingungen und harschem Klima gut zurechtkommt. So kann er mit anderen Pionierbaumarten wie Weiden und Birken Brachflächen, Kahlschläge und andere «gestörte» Flächen (wieder-)besiedeln. Dank ihrer Gängigkeit und Wuchskraft, ihren winzigen, durch den Wind weit verbreiteten Samen und ihrem Vermögen, sich vegetativ über Wurzelausläufer zu vermehren hat sich die Zitterpappel ein riesiges Verbreitungsgebiet erobert, das von Irland bis Kamtschatka und Nordschweden bis China reicht. Botanisch gehört die Zitterpappel zur Familie der Weidengewächse, ist also mit den Weiden nah verwandt und teilt sich mit diesen zahlreiche Merkmale, etwa das weiche und biegsame Holz, die Zweihäusigkeit² und die ähnlichen Blütenstände, die sogenannten Kätzchen. Die Blätter der Zitterpappel sind rundlich und haben einen langen, abgeplatteten Stiel. Dies führt dazu, dass sich Espenblätter schon bei leichtem Windzug intensiv bewegen, was in der Summe aller Blätter den Eindruck einer zitternden Baumkrone erzeugt und der Zitterpappel den deutschen Namen beschert hat. Auch die Espe zittert, nämlich in der Redewendung «zittern wie Espenlaub».

Hat die Zitterpappel auch etwas für das Modul 4, «Heilendes und Essbares von Bäumen und Sträuchern» zu bieten? Ja, durchaus, und zwar als Heilpflanze! Verwendet werden Knospen, Rinde und Blätter der Zitterpappel und weiterer Pappelarten. Die unterschiedlichen Wirkstoffe haben sich unter anderem bei der Behandlung von Hämorrhoidenleiden, rheumatischen Beschwerden des Bewegungsapparats und bei Miktionsbeschwerden infolge gutartiger Prostatavergrößerung bewährt. Aus den Knospen der Zitterpappel lässt sich eine Pappelsalbe herstellen, welche für die Wundbehandlung von Hautverletzungen, Frostbeulen und Sonnenbrand verwendet wird. Wie die Rinde der Weiden enthält auch diejenige von Pappeln den Wirkstoff Salicin. Dieser wird in der Leber in Salicylsäure umgewandelt, die unter anderem schmerzstillend wirkt. Die der Salicylsäure ähnliche Acetylsalicylsäure ist zum Beispiel in Aspirin enthalten.

Kulinarisch hat die Zitterpappel dem Menschen wenig zu bieten, dafür umso mehr den Tieren! Sie ist eine der wichtigsten Futterpflanzen der in Mitteleuropa heimischen Schmetterlinge. Die Larven von mindestens 35 Arten ernähren und entwickeln sich auf der Espe! Der Baum des Jahres 2026 ist also auch aus naturschützerischer Sicht äusserst wertvoll. Es gäbe zur Zitterpappel noch viel zu sagen, allein der Platz dazu reicht nicht aus. All jenen, die mehr über die Zitterpappel erfahren wollen, kann die folgende Auswahl weiterer Informationsquellen dienen:

- Waldwissen.net: <https://www.waldwissen.net/de/lebensraum-wald/baeume-und-waldpflanzen/laubbaeume/zitterpappel>

- Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Espe>
- European Atlas of Forst Trees:
[https://ies-ows.jrc.ec.europa.eu/efdac/download/Atlas/pdf/Populus tremula.pdf](https://ies-ows.jrc.ec.europa.eu/efdac/download/Atlas/pdf/Populus_tremula.pdf)
- Infoflora: <https://www.infoflora.ch/de/flora/populus-tremula.html>
- Heilpflanzenwissen: <http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/zitterpappel/>

Fussnoten:

¹ siehe <https://baum-des-jahres.de/>

² Zweihäusig nennt man Baumarten, deren Exemplare entweder nur weibliche oder nur männliche Blüten tragen.

Martin Spinnler, September 2026