

## Die Zitterpappel oder Aspe (Espe)

wurde von der Silviu-Wodarz-Stiftung zum **Baum des Jahres 2026** gekürt

### Der Baum

Zitterpappel (*Populus tremula*) ist ein schnell wachsender, pflegeleichter Pionierbaum, ideal für naturnahe Gärten, der sonnige Standorte und durchlässige Böden bevorzugt, aber auch mit schwierigeren Bedingungen (nass, trocken, städtisch) zurechtkommt. Sie wird normalerweise ca. 100 Jahre alt, kann aber unter günstigen Bedingungen auch deutlich mehr Jahre erreichen.

Sie besiedelt oft als erste Baumart kahle Flächen und schließt mit etwa 60 Jahren ihr Wachstum nahezu ab, bevor Fäulen im Stamm auftreten, die ihre Lebensdauer begrenzen. Wie bei allen Pappel- und Weidenarten verlieren diese schnellwachsenden Baumarten oft im Alter an Stabilität und brechen später bei beginnender Fäule – nicht zuletzt wegen des meist mit sehr hohem Wassergehalt gefüllten Holzes - oft unter ihrer eigenen Last zusammen. Wegen ihrer Ausläufer ist sie für kleine Gärten ungeeignet, bietet aber Lebensraum für Tiere und ist sturmfest, frosthart und sehr anspruchslos. Oft treiben aus den flach streichenden Wurzeln so viele junge Aspenschößlinge aus, dass in sehr kurzer Zeit ein richtiger kleiner Pappelwald um den Altbaum entstehen kann.

Zitterpappeln wachsen sehr rasch. Der Längenzuwachs eines Triebes kann zu Beginn sogar bis zu einem Meter je Jahr betragen. Sie sind schon mit 60 Jahren ausgewachsen. Der Stamm ist gerade oder leicht geneigt, die Krone ist kegelförmig bis breit rundlich oder unregelmäßig mehrteilig. Die Rinde ist am Anfang glatt und grau, später eine dicke schwarz-graue, längsrissige Borke.

Die rundlichen, teilweise herzförmigen Blätter der Zitterpappel sind grün-glänzend, die Unterseite ist hellgrün-matt. Sie sind 3-10 cm lang. Der Rand ist unregelmäßig und stumpf gezähnt, der Blattstiel ist gegenüber dem Blattstiel anderer Baumarten sehr lang (4-6 cm). Aufgrund des langen, abgeflachten Blattstiels wiegen sich die Blätter schon im leisesten Windhauch. Nach dem Verhalten der Blätter dieser Baumart bei Wind und Sturm wurde für die Zitterpappel auch der Spruch: „**Zittern wie Espenlaub**“ geprägt.

Die Zitterpappel ist zweihäusig, d.h. es gibt männliche und weibliche Bäume. Ab 20-25 Jahren sind sie mannbar. Ihre Blütenstände erscheinen vor dem Laubausbruch in März/April. Die männlichen Kätzchen sind 5-10 cm lang, bis 2 cm dick und weißlich-grau. Die Tragblätter sind zottig behaart, dunkel-schwarzbraun, die Staubblätter sind anfangs purpur, später entfärbt. Die weiblichen Kätzchen sind ca. 4 cm lang und haben ebenfalls behaarte Tragblätter. Der Fruchtknoten hat einen kurzen Stiel; er ist grün und hat zwei purpurrote Narben.

**Auf diese Baumart trifft auch der alte Förster-Merkvers zu:**

*Erle, Esche, Haselnuss  
blühen vor dem Laub-Ausbruch,  
außer diesen tun's auch gerne  
Pappeln, Weiden, Spitzahörne!“*

### Waldbau

In den Zeiten des Klimawandels und wenn es darum geht, auf entwaldeten Schadflächen nach dem Ausfall der bisherigen Baumarten möglichst bald wieder ein Waldklima entstehen zu lassen, leisten Baumarten wie die Aspe hervorragende Dienste. Durch ihre Pionier-Eigenschaften und ihre Eigenschaft einer hohen Klimaresilienz wachsen sie schnell, fallen nicht gleich bei Frost oder Hitze

und Trockenheit aus und lassen so in verhältnismäßig wenigen Jahren ein Waldklima entstehen, in dem die Forstbetriebe – geschützt vor Frost und zu starker Hitze und Sonneneinstrahlung - anspruchsvollere Baumarten bringen können. Auch unerwünschte Bodenvegetation wird durch die Beschattung durch den sogenannten „Aspenvorwald“ etwas zurückgedrängt und so im Wachstum gebremst. Im weiteren Fortgehen der Waldentwicklung auf diesen Flächen müssen die örtlich verantwortlichen Waldbauer aber die Konkurrenzsituation zwischen den Baumarten im Auge sehr behalten und gelegentlich die Aspen zugunsten der wichtigen „Wirtschaftsbaumarten“ zurücknehmen. Als dienende Baumarten für die Erziehung der Hauptbaumarten sind Aspen aber von hohem Wert.

Das Holz der Aspe ist wie alles Pappelholz meist nur für einfachere Verwendungen geeignet und nicht sehr dauerhaft. Es kommt als Industrieholz zur Zellstoffproduktion und für die Herstellung von weiteren Holzwerkstoffen (z.B. Sperrholz und Platten) zum Einsatz. Bei den bekannten Industrie-Paletten sind oft wegen des geringeren Gewichts Pappelholzklotze an den Kanten der Paletten zu finden.

### **Frucht und Ökologie**

Die Früchte erscheinen Ende Mai, es sind grünlichbraune schlanke Kapseln, die kleine gelbe runde, mit einem Haarschopf versehene Samen enthalten. Aufgrund ihrer großen Oberfläche werden die Samen vom Wind sehr weit transportiert.

### **Imkerei**

Für unsere Honigbienen ist die Zitterpappel neben den Weidenarten und dem Haselstrauch ein lokal durchaus wichtiger Pollenlieferant, der besonders zu Beginn des Jahres einen wichtigen Beitrag für die ausreichende Pollenversorgung der Bienen und übrigen Insekten leistet.

### **Medizin**

Die Zitterpappel (Espe) wirkt dank Salicylsäure-Derivaten ähnlich dem Aspirin schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend, weshalb Rinde, Knospen und Blätter bei Rheuma, Gelenkschmerzen, Harnwegsbeschwerden (Prostata, Blasenentzündung) und Fieber in der Naturheilkunde eingesetzt werden. Äußerlich fördern Extrakte aus Knospen die Wundheilung. In der Bachblütentherapie soll sie bei vagen Ängsten helfen.



Blätter der Zitterpappel Foto Arno Dietz