

Die Erste des Jahres

Winterblühende Schönheit mit besonderer Heilkraft

Die Zaubernuss gehört zu den größten Talenten in der Kosmetik. Was nur wenige wissen: Sie kann auch für die innere Anwendung nützlich sein.



Die »Korallen« der Winterlandschaft.

Die Chinesische Zaubernuss Hamamelis mollis hat gelbe büschelartige Blütenfäden. Blütezeit: Januar, Februar.

natürlich gewachsen

Noch etwas zaghafte geben Eis und Schnee die schlafende Natur wieder frei. In der Mittagssonne genießen Amseln und Blaumeisen bereits das wärmende Licht in den Baumwipfeln. Zu Mariä Lichtmess, dem 2. Februar, an dem traditionell die Weihnachtszeit endet, scheint die Sonne immerhin schon wieder bis halb sechs Uhr abends. Jetzt kann man auch das Waldkauzmännchen hören, wie es vor Liebe sein schaurig-schönes »U-wee« in das Grau der Abenddämmerung heult, denn seine Balz beginnt zu dieser Jahreszeit. Uns Menschen bleiben die Fastnachtsbräuche, mit denen wir das Ende des Winters feiern. Eine Magie, die uns mit Vorfreude auf den Frühling erfüllt.

Die goldgelben Farbtupfer verabschieden den Winter

Und hier und dort kann man ihn in leuchtender Pracht sehen – den besonderen Winterblüher mit Zauberkraft. Die soll die Zaubernuss nämlich haben, weil sich ihre Früchte noch vor den Blüten bilden. Ein bisschen entzaubernd ist jedoch die Tatsache, dass es sich hier um Früchte des Vorjahrs

handelt, die zeitgleich mit den neuen Blüten am Ast hängen. Einer anderen Vermutung zufolge kommt der Name von dem Knackgeräusch, das man beim Aufspringen der reifen Fruchtkapseln im Herbst hören kann. Die Pflanze schleudert die Samen dann bis zu zehn Meter weit.

Einige Sorten der Zaubernuss, im Lateinischen Hamamelis genannt, sind die ersten Frühjahrsboten des Jahres und zeigen ihre in Büscheln zusammenhängenden goldgelben bis karminroten Blütenfäden von Januar bis März. Die Sorte Hamamelis virginiana blüht dagegen von Oktober bis November und ist diejenige, die für medizinische und dermatologische Zwecke eingesetzt wird. Pharmazeutisch wertvoll sind vor allem die Blätter, die man im Herbst sammelt, und die Rinde, die im Frühjahr von den Ästen gelöst wird. Einen gekochten Sud aus Zweigen und Ästen nutzten bereits nordamerikanische Indianerstämme als traditionelles Heilmittel: Sie sollen mit dem Sud Wunden, Blutungen, Juckreiz und Augenentzündungen behandelt haben. Die Frauen tranken das Gebräu bei Menstruationsschmerzen. Die frühen Siedler Amerikas sollen dieses Heilwissen übernommen und verbreitet haben.



An advertisement for Cerola Vitamin-C-Taler. On the left, a close-up of a woman's face with a warm, glowing complexion. In the center, a vibrant illustration of a toucan perched on a branch, surrounded by red cherries. To the right, a box of Cerola Vitamin-C-Taler is displayed. The box is white with a yellow label that reads 'CEROLA VITAMIN-C-TALER' in large, bold letters. Below the label, it says 'Nach dem Rezept der Natur'. The box also features an illustration of cherries and the text '32 Taler zum Lutschen'. At the bottom of the box, it says 'DR.GRÄDEL'. The background of the advertisement is a lush, tropical jungle scene with green leaves and red cherries.

In der Fülle liegt die ABWEHRKRAFT.

Vitamin-C-Komplex nach dem Rezept der Natur

DR.GRÄDEL • www.cerola.de



Siegfried Bäumler.
Kneippianum, Bad Wörishofen,
Facharzt und Autor von
»Heilpflanzenpraxis heute«

In der heutigen Homöopathie kommt ein Präparat aus frischer Rinde, Wurzeln und Zweigen innerlich und äußerlich zum Einsatz: zur Behandlung von Verletzungen der Haut, schlecht heilenden Wunden, Blutungen, Periodenschmerzen, bei Venenleiden, Mundschleimhautentzündungen, Hämorrhoiden oder Darmerkrankungen. Die Dermatologische Klinik in Zürich konnte in einer Studie beweisen,



EXPERTENTIPP

Eine sehr effektive Gerbstoffdroge

Zaubernuss-Tees eignen sich für Mundspülungen bei Mund- und Rachenentzündungen und bei Durchfällen. Bei innerer Anwendung ist zu beachten, dass die jeweilige Droge nur für den kurzfristigen Gebrauch geeignet ist; empfindliche Menschen können mit einer Magenreizung reagieren. Von einem Zaubernuss-Tee – ein bis zwei Gramm fein geschnitten

tene oder gepulverte Rinde bzw. Blätter pro Tasse – wird dreimal täglich eine Tasse getrunken. Dabei ist zu beachten, dass die Rinde mit kaltem Wasser angesetzt, bis zum Sieden erhitzt und zehn bis 15 Minuten lang gekocht wird, während die Blätter mit kochendem Wasser übergossen und nach etwa zehn Minuten abgeseiht werden.

Wussten Sie schon?

Tipps und Fakten zur Zaubernuss

So alt wie Dinosaurier

Fossile Funde belegen es: Zaubernuss-Gewächse gab es bereits Ende der Kreidezeit. Nach dem Aussterben der Dinosaurier waren sie noch im Tertiär (vor 65 Millionen Jahren) auf der nördlichen Erdhalbkugel verbreitet. Die Eiszeit setzte der Pflanzenfamilie in Europa jedoch ein Ende.

Vier gewinnt

Es gibt vier Wildarten: die herbstblühende *Hamamelis virginiana* und die *H. vernalis* aus Nordamerika sowie die *H. japonica* und *H. mollis* aus Ostasien.

Die erste Blüte

Die edlen Sträucher wachsen sehr langsam. Es vergehen sechs Jahre, bis die Zaubernuss zum ersten Mal ihre Blüten zeigt.



Die besten Sorten

Wer gerne Rot sieht, ist mit einer *Hamamelis Diane* am besten bedient: Sie zeigt den intensivsten Rotton. *Pallida* gilt als beste gelb blühende Sorte. Die goldgelbe *Primavera* soll eine der zuverlässigsten blütenreichen Sorten sein.

Baden in Tee

Aus getrockneten Blättern und getrockneter Rinde der Virginischen Zaubernuss lässt sich ein Tee herstellen. Verdünnt kann man entzündete Hautpartien etwa 20 Minuten darin baden.

Zauberernuss

lat. Hamamelis



Produkte mit Zauberernuss-Extrakt

HILFREICH BEI UNREINER UND GEREIZTER HAUT

- 1 Annemarie Börlind »LL Regeneration Tagescreme«: Für trockene, feuchtigkeitsarme Haut ab 30. Enthält Bio-Hamamelis-Extrakt, Sheabutter u. a. (www.boerlind.com)
- 2 Arya Laya »Citrus Hamamelis Pflegecreme«: Reichhaltige Creme mit Pflanzenölen, Vitamin E und Hamamelis. Für strapazierte Haut oder bei rauen Händen. (www.arya-laya.de)
- 3 Logona »Bio-Zauberernuss Tagescreme«: Harmonisierende Wirkstoffkombination für Mischtrocken. Mit Pflanzenölen, Hamamelis-, Grüntee- und Rosmarin-Extrakt für die Fett- und Feuchtigkeitsbalance der Haut. (www.logona.de)
- 4 Alva »Deo sensitiv Roll on«: Hautmildes Deodorant mit beruhigendem Rosenwasser, Hamamelis-Extrakt, Aloe vera und Alraun-Mineralien. (www.alva.de)

stecken beispielsweise Hamamelis-Tannin und Proanthocyane. Sie reagieren mit den Proteinen der Haut und verändern deren Struktur. Die oberen Haut- und Schleimhautschichten ziehen sich dadurch zusammen und werden undurchlässiger. Das verringert eine zu starke Durchblutung in den Kapillargefäßen und somit auch das Risiko für Entzündungen, weil Bakterien sich nicht mehr so schnell vermehren können. Die antioxidative Kraft der Hamamelis-Gerbstoffe soll sogar noch höher als die von Vitamin E sein. Die Gerbstoffe wirken juckreizstillend, antiseptisch und beruhigend.

Bei Verletzungen, Wunden und für gesunde Venen

Für kosmetische Produkte wird ebenfalls ein Extrakt aus Blättern und Rinde gewonnen oder ein Destillat hergestellt: Hamamelis hat sich vor allem in Deodorants, Gesichtswässern und Cremes für Mischtrocken bewährt. Es lohnt sich also, die Hamamelis virginiana im Garten anzusiedeln, und dass nicht nur wegen ihrer zauberhaften Blüte. ☺ abr



Bio-Originale vom Hof

Handgefertigte Fruchtschnitten und selbst gemischtes Müsli:

So beginnt 1974 die Geschichte der beliebten Bio-Marke Allos auf einem Bauernhof in Drebber. Mit **Amaranth**, dem **„Super-Korn der Inka“**, und der **natürlichen Süße Agavendicksaft** entdeckte Allos in den 1980er und 1990er Jahren echte Bio-Originale für alle Naturkost Fans.

Allos stellt seit 40 Jahren Bio-Lebensmittel für Menschen her, die **nachhaltig genießen** und wissen, was ihnen gut tut. Dabei setzt

Allos auf faire, gerechte und langfristige Zusammenarbeit mit Landwirten und Partnern, engagiert sich für **Artenvielfalt und Naturschutz**.



Der Allos-Hof in Drebber



Allos Bio-Originale: schmecken gut und tun gut.

Vollwertige Amaranth-Müsli, Familienkekse aus der Hofbäckerei, natürlich gesüßte Fruchtschnitten und Fruchtaufstriche, sortenreine Honige und vieles mehr: Damals wie heute werden Allos-Produkte **liebevoll und handwerklich** auf dem Allos-Hof hergestellt.



Mitfeiern und 444 tolle Preise gewinnen!
Alle Infos unter www.allos.de/40Jahre

1 x Reise für 2 Personen nach Peru – in Kooperation mit **avenTOURa**
www.aventoura.de