



BEWÄHRTES DER NATUR: *Zaubernuss*

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 zaghaft 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 Vorjahres

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.



In der Fülle liegt die ABWEHRKRAFT.

Vitamin-C-Komplex nach dem Rezept der Natur

CEROLA VITAMIN-C-TALER

32 Taler zum Lutschen

Vitamin C trägt zu einem funktionierenden Immunsystem bei

DR. GRANDEL

DR. GRANDEL • www.cerola.de

Nährwertangaben pro 100 g:
Energie 100 kJ (24 kcal)
Fett 0 g
Kohlenhydrate 100 g
Eiweiß 0 g
Vitamin C 100 mg
Vitamin E 10 mg
Vitamin B1 0,1 mg
Vitamin B2 0,1 mg
Vitamin B6 0,1 mg
Vitamin B12 0,1 µg
Vitamin K 10 µg
Vitamin A 10 µg
Vitamin D 10 µg
Vitamin F 10 µg
Vitamin H 10 µg
Vitamin I 10 µg
Vitamin J 10 µg
Vitamin L 10 µg
Vitamin M 10 µg
Vitamin N 10 µg
Vitamin O 10 µg
Vitamin P 10 µg
Vitamin Q 10 µg
Vitamin R 10 µg
Vitamin S 10 µg
Vitamin T 10 µg
Vitamin U 10 µg
Vitamin V 10 µg
Vitamin W 10 µg
Vitamin X 10 µg
Vitamin Y 10 µg
Vitamin Z 10 µg
Vitamin AA 10 µg
Vitamin AB 10 µg
Vitamin AC 10 µg
Vitamin AD 10 µg
Vitamin AE 10 µg
Vitamin AF 10 µg
Vitamin AG 10 µg
Vitamin AH 10 µg
Vitamin AI 10 µg
Vitamin AJ 10 µg
Vitamin AK 10 µg
Vitamin AL 10 µg
Vitamin AM 10 µg
Vitamin AN 10 µg
Vitamin AO 10 µg
Vitamin AP 10 µg
Vitamin AQ 10 µg
Vitamin AR 10 µg
Vitamin AS 10 µg
Vitamin AT 10 µg
Vitamin AU 10 µg
Vitamin AV 10 µg
Vitamin AW 10 µg
Vitamin AX 10 µg
Vitamin AY 10 µg
Vitamin AZ 10 µg
Vitamin BA 10 µg
Vitamin BB 10 µg
Vitamin BC 10 µg
Vitamin BD 10 µg
Vitamin BE 10 µg
Vitamin BF 10 µg
Vitamin BG 10 µg
Vitamin BH 10 µg
Vitamin BI 10 µg
Vitamin BJ 10 µg
Vitamin BK 10 µg
Vitamin BL 10 µg
Vitamin BM 10 µg
Vitamin BN 10 µg
Vitamin BO 10 µg
Vitamin BP 10 µg
Vitamin BQ 10 µg
Vitamin BR 10 µg
Vitamin BS 10 µg
Vitamin BT 10 µg
Vitamin BU 10 µg
Vitamin BV 10 µg
Vitamin BW 10 µg
Vitamin BX 10 µg
Vitamin BY 10 µg
Vitamin BZ 10 µg
Vitamin CA 10 µg
Vitamin CB 10 µg
Vitamin CC 10 µg
Vitamin CD 10 µg
Vitamin CE 10 µg
Vitamin CF 10 µg
Vitamin CG 10 µg
Vitamin CH 10 µg
Vitamin CI 10 µg
Vitamin CJ 10 µg
Vitamin CK 10 µg
Vitamin CL 10 µg
Vitamin CM 10 µg
Vitamin CN 10 µg
Vitamin CO 10 µg
Vitamin CP 10 µg
Vitamin CQ 10 µg
Vitamin CR 10 µg
Vitamin CS 10 µg
Vitamin CT 10 µg
Vitamin CU 10 µg
Vitamin CV 10 µg
Vitamin CW 10 µg
Vitamin CX 10 µg
Vitamin CY 10 µg
Vitamin CZ 10 µg
Vitamin DA 10 µg
Vitamin DB 10 µg
Vitamin DC 10 µg
Vitamin DD 10 µg
Vitamin DE 10 µg
Vitamin DF 10 µg
Vitamin DG 10 µg
Vitamin DH 10 µg
Vitamin DI 10 µg
Vitamin DJ 10 µg
Vitamin DK 10 µg
Vitamin DL 10 µg
Vitamin DM 10 µg
Vitamin DN 10 µg
Vitamin DO 10 µg
Vitamin DP 10 µg
Vitamin DQ 10 µg
Vitamin DR 10 µg
Vitamin DS 10 µg
Vitamin DT 10 µg
Vitamin DU 10 µg
Vitamin DV 10 µg
Vitamin DW 10 µg
Vitamin DX 10 µg
Vitamin DY 10 µg
Vitamin DZ 10 µg
Vitamin EA 10 µg
Vitamin EB 10 µg
Vitamin EC 10 µg
Vitamin ED 10 µg
Vitamin EE 10 µg
Vitamin EF 10 µg
Vitamin EG 10 µg
Vitamin EH 10 µg
Vitamin EI 10 µg
Vitamin EJ 10 µg
Vitamin EK 10 µg
Vitamin EL 10 µg
Vitamin EM 10 µg
Vitamin EN 10 µg
Vitamin EO 10 µg
Vitamin EP 10 µg
Vitamin EQ 10 µg
Vitamin ER 10 µg
Vitamin ES 10 µg
Vitamin ET 10 µg
Vitamin EU 10 µg
Vitamin EV 10 µg
Vitamin EW 10 µg
Vitamin EX 10 µg
Vitamin EY 10 µg
Vitamin EZ 10 µg
Vitamin FA 10 µg
Vitamin FB 10 µg
Vitamin FC 10 µg
Vitamin FD 10 µg
Vitamin FE 10 µg
Vitamin FF 10 µg
Vitamin FG 10 µg
Vitamin FH 10 µg
Vitamin FI 10 µg
Vitamin FJ 10 µg
Vitamin FK 10 µg
Vitamin FL 10 µg
Vitamin FM 10 µg
Vitamin FN 10 µg
Vitamin FO 10 µg
Vitamin FP 10 µg
Vitamin FQ 10 µg
Vitamin FR 10 µg
Vitamin FS 10 µg
Vitamin FT 10 µg
Vitamin FU 10 µg
Vitamin FV 10 µg
Vitamin FW 10 µg
Vitamin FX 10 µg
Vitamin FY 10 µg
Vitamin FZ 10 µg
Vitamin GA 10 µg
Vitamin GB 10 µg
Vitamin GC 10 µg
Vitamin GD 10 µg
Vitamin GE 10 µg
Vitamin GF 10 µg
Vitamin GG 10 µg
Vitamin GH 10 µg
Vitamin GI 10 µg
Vitamin GJ 10 µg
Vitamin GK 10 µg
Vitamin GL 10 µg
Vitamin GM 10 µg
Vitamin GN 10 µg
Vitamin GO 10 µg
Vitamin GP 10 µg
Vitamin GQ 10 µg
Vitamin GR 10 µg
Vitamin GS 10 µg
Vitamin GT 10 µg
Vitamin GU 10 µg
Vitamin GV 10 µg
Vitamin GW 10 µg
Vitamin GX 10 µg
Vitamin GY 10 µg
Vitamin GZ 10 µg
Vitamin HA 10 µg
Vitamin HB 10 µg
Vitamin HC 10 µg
Vitamin HD 10 µg
Vitamin HE 10 µg
Vitamin HF 10 µg
Vitamin HG 10 µg
Vitamin HH 10 µg
Vitamin HI 10 µg
Vitamin HJ 10 µg
Vitamin HK 10 µg
Vitamin HL 10 µg
Vitamin HM 10 µg
Vitamin HN 10 µg
Vitamin HO 10 µg
Vitamin HP 10 µg
Vitamin HQ 10 µg
Vitamin HR 10 µg
Vitamin HS 10 µg
Vitamin HT 10 µg
Vitamin HU 10 µg
Vitamin HV 10 µg
Vitamin HW 10 µg
Vitamin HX 10 µg
Vitamin HY 10 µg
Vitamin HZ 10 µg
Vitamin IA 10 µg
Vitamin IB 10 µg
Vitamin IC 10 µg
Vitamin ID 10 µg
Vitamin IE 10 µg
Vitamin IF 10 µg
Vitamin IG 10 µg
Vitamin IH 10 µg
Vitamin II 10 µg
Vitamin IJ 10 µg
Vitamin IK 10 µg
Vitamin IL 10 µg
Vitamin IM 10 µg
Vitamin IN 10 µg
Vitamin IO 10 µg
Vitamin IP 10 µg
Vitamin IQ 10 µg
Vitamin IR 10 µg
Vitamin IS 10 µg
Vitamin IT 10 µg
Vitamin IU 10 µg
Vitamin IV 10 µg
Vitamin IW 10 µg
Vitamin IX 10 µg
Vitamin IY 10 µg
Vitamin IZ 10 µg
Vitamin JA 10 µg
Vitamin JB 10 µg
Vitamin JC 10 µg
Vitamin JD 10 µg
Vitamin JE 10 µg
Vitamin JF 10 µg
Vitamin JG 10 µg
Vitamin JH 10 µg
Vitamin JI 10 µg
Vitamin JJ 10 µg
Vitamin JK 10 µg
Vitamin JL 10 µg
Vitamin JM 10 µg
Vitamin JN 10 µg
Vitamin JO 10 µg
Vitamin JP 10 µg
Vitamin JQ 10 µg
Vitamin JR 10 µg
Vitamin JS 10 µg
Vitamin JT 10 µg
Vitamin JU 10 µg
Vitamin JV 10 µg
Vitamin JW 10 µg
Vitamin JX 10 µg
Vitamin JY 10 µg
Vitamin JZ 10 µg
Vitamin KA 10 µg
Vitamin KB 10 µg
Vitamin KC 10 µg
Vitamin KD 10 µg
Vitamin KE 10 µg
Vitamin KF 10 µg
Vitamin KG 10 µg
Vitamin KH 10 µg
Vitamin KI 10 µg
Vitamin KJ 10 µg
Vitamin KK 10 µg
Vitamin KL 10 µg
Vitamin KM 10 µg
Vitamin KN 10 µg
Vitamin KO 10 µg
Vitamin KP 10 µg
Vitamin KQ 10 µg
Vitamin KR 10 µg
Vitamin KS 10 µg
Vitamin KT 10 µg
Vitamin KU 10 µg
Vitamin KV 10 µg
Vitamin KW 10 µg
Vitamin KX 10 µg
Vitamin KY 10 µg
Vitamin KZ 10 µg
Vitamin LA 10 µg
Vitamin LB 10 µg
Vitamin LC 10 µg
Vitamin LD 10 µg
Vitamin LE 10 µg
Vitamin LF 10 µg
Vitamin LG 10 µg
Vitamin LH 10 µg
Vitamin LI 10 µg
Vitamin LJ 10 µg
Vitamin LK 10 µg
Vitamin LL 10 µg
Vitamin LM 10 µg
Vitamin LN 10 µg
Vitamin LO 10 µg
Vitamin LP 10 µg
Vitamin LQ 10 µg
Vitamin LR 10 µg
Vitamin LS 10 µg
Vitamin LT 10 µg
Vitamin LU 10 µg
Vitamin LV 10 µg
Vitamin LW 10 µg
Vitamin LX 10 µg
Vitamin LY 10 µg
Vitamin LZ 10 µg
Vitamin MA 10 µg
Vitamin MB 10 µg
Vitamin MC 10 µg
Vitamin MD 10 µg
Vitamin ME 10 µg
Vitamin MF 10 µg
Vitamin MG 10 µg
Vitamin MH 10 µg
Vitamin MI 10 µg
Vitamin MJ 10 µg
Vitamin MK 10 µg
Vitamin ML 10 µg
Vitamin MM 10 µg
Vitamin MN 10 µg
Vitamin MO 10 µg
Vitamin MP 10 µg
Vitamin MQ 10 µg
Vitamin MR 10 µg
Vitamin MS 10 µg
Vitamin MT 10 µg
Vitamin MU 10 µg
Vitamin MV 10 µg
Vitamin MW 10 µg
Vitamin MX 10 µg
Vitamin MY 10 µg
Vitamin MZ 10 µg
Vitamin NA 10 µg
Vitamin NB 10 µg
Vitamin NC 10 µg
Vitamin ND 10 µg
Vitamin NE 10 µg
Vitamin NF 10 µg
Vitamin NG 10 µg
Vitamin NH 10 µg
Vitamin NI 10 µg
Vitamin NJ 10 µg
Vitamin NK 10 µg
Vitamin NL 10 µg
Vitamin NM 10 µg
Vitamin NN 10 µg
Vitamin NO 10 µg
Vitamin NP 10 µg
Vitamin NQ 10 µg
Vitamin NR 10 µg
Vitamin NS 10 µg
Vitamin NT 10 µg
Vitamin NU 10 µg
Vitamin NV 10 µg
Vitamin NW 10 µg
Vitamin NX 10 µg
Vitamin NY 10 µg
Vitamin NZ 10 µg
Vitamin OA 10 µg
Vitamin OB 10 µg
Vitamin OC 10 µg
Vitamin OD 10 µg
Vitamin OE 10 µg
Vitamin OF 10 µg
Vitamin OG 10 µg
Vitamin OH 10 µg
Vitamin OI 10 µg
Vitamin OJ 10 µg
Vitamin OK 10 µg
Vitamin OL 10 µg
Vitamin OM 10 µg
Vitamin ON 10 µg
Vitamin OO 10 µg
Vitamin OP 10 µg
Vitamin OQ 10 µg
Vitamin OR 10 µg
Vitamin OS 10 µg
Vitamin OT 10 µg
Vitamin OU 10 µg
Vitamin OV 10 µg
Vitamin OW 10 µg
Vitamin OX 10 µg
Vitamin OY 10 µg
Vitamin OZ 10 µg
Vitamin PA 10 µg
Vitamin PB 10 µg
Vitamin PC 10 µg
Vitamin PD 10 µg
Vitamin PE 10 µg
Vitamin PF 10 µg
Vitamin PG 10 µg
Vitamin PH 10 µg
Vitamin PI 10 µg
Vitamin PJ 10 µg
Vitamin PK 10 µg
Vitamin PL 10 µg
Vitamin PM 10 µg
Vitamin PN 10 µg
Vitamin PO 10 µg
Vitamin PP 10 µg
Vitamin PQ 10 µg
Vitamin PR 10 µg
Vitamin PS 10 µg
Vitamin PT 10 µg
Vitamin PU 10 µg
Vitamin PV 10 µg
Vitamin PW 10 µg
Vitamin PX 10 µg
Vitamin PY 10 µg
Vitamin PZ 10 µg
Vitamin QA 10 µg
Vitamin QB 10 µg
Vitamin QC 10 µg
Vitamin QD 10 µg
Vitamin QE 10 µg
Vitamin QF 10 µg
Vitamin QG 10 µg
Vitamin QH 10 µg
Vitamin QI 10 µg
Vitamin QJ 10 µg
Vitamin QK 10 µg
Vitamin QL 10 µg
Vitamin QM 10 µg
Vitamin QN 10 µg
Vitamin QO 10 µg
Vitamin QP 10 µg
Vitamin QQ 10 µg
Vitamin QR 10 µg
Vitamin QS 10 µg
Vitamin QT 10 µg
Vitamin QU 10 µg
Vitamin QV 10 µg
Vitamin QW 10 µg
Vitamin QX 10 µg
Vitamin QY 10 µg
Vitamin QZ 10 µg
Vitamin RA 10 µg
Vitamin RB 10 µg
Vitamin RC 10 µg
Vitamin RD 10 µg
Vitamin RE 10 µg
Vitamin RF 10 µg
Vitamin RG 10 µg
Vitamin RH 10 µg
Vitamin RI 10 µg
Vitamin RJ 10 µg
Vitamin RK 10 µg
Vitamin RL 10 µg
Vitamin RM 10 µg
Vitamin RN 10 µg
Vitamin RO 10 µg
Vitamin RP 10 µg
Vitamin RQ 10 µg
Vitamin RR 10 µg
Vitamin RS 10 µg
Vitamin RT 10 µg
Vitamin RU 10 µg
Vitamin RV 10 µg
Vitamin RW 10 µg
Vitamin RX 10 µg
Vitamin RY 10 µg
Vitamin RZ 10 µg
Vitamin SA 10 µg
Vitamin SB 10 µg
Vitamin SC 10 µg
Vitamin SD 10 µg
Vitamin SE 10 µg
Vitamin SF 10 µg
Vitamin SG 10 µg
Vitamin SH 10 µg
Vitamin SI 10 µg
Vitamin SJ 10 µg
Vitamin SK 10 µg
Vitamin SL 10 µg
Vitamin SM 10 µg
Vitamin SN 10 µg
Vitamin SO 10 µg
Vitamin SP 10 µg
Vitamin SQ 10 µg
Vitamin SR 10 µg
Vitamin SS 10 µg
Vitamin ST 10 µg
Vitamin SU 10 µg
Vitamin SV 10 µg
Vitamin SW 10 µg
Vitamin SX 10 µg
Vitamin SY 10 µg
Vitamin SZ 10 µg
Vitamin TA 10 µg
Vitamin TB 10 µg
Vitamin TC 10 µg
Vitamin TD 10 µg
Vitamin TE 10 µg
Vitamin TF 10 µg
Vitamin TG 10 µg
Vitamin TH 10 µg
Vitamin TI 10 µg
Vitamin TJ 10 µg
Vitamin TK 10 µg
Vitamin TL 10 µg
Vitamin TM 10 µg
Vitamin TN 10 µg
Vitamin TO 10 µg
Vitamin TP 10 µg
Vitamin TQ 10 µg
Vitamin TR 10 µg
Vitamin TS 10 µg
Vitamin TT 10 µg
Vitamin TU 10 µg
Vitamin TV 10 µg
Vitamin TW 10 µg
Vitamin TX 10 µg
Vitamin TY 10 µg
Vitamin TZ 10 µg
Vitamin UA 10 µg
Vitamin UB 10 µg
Vitamin UC 10 µg
Vitamin UD 10 µg
Vitamin UE 10 µg
Vitamin UF 10 µg
Vitamin UG 10 µg
Vitamin UH 10 µg
Vitamin UI 10 µg
Vitamin UJ 10 µg
Vitamin UK 10 µg
Vitamin UL 10 µg
Vitamin UM 10 µg
Vitamin UN 10 µg
Vitamin UO 10 µg
Vitamin UP 10 µg
Vitamin UQ 10 µg
Vitamin UR 10 µg
Vitamin US 10 µg
Vitamin UT 10 µg
Vitamin UU 10 µg
Vitamin UV 10 µg
Vitamin UW 10 µg
Vitamin UX 10 µg
Vitamin UY 10 µg
Vitamin UZ 10 µg
Vitamin VA 10 µg
Vitamin VB 10 µg
Vitamin VC 10 µg
Vitamin VD 10 µg
Vitamin VE 10 µg
Vitamin VF 10 µg
Vitamin VG 10 µg
Vitamin VH 10 µg
Vitamin VI 10 µg
Vitamin VJ 10 µg
Vitamin VK 10 µg
Vitamin VL 10 µg
Vitamin VM 10 µg
Vitamin VN 10 µg
Vitamin VO 10 µg
Vitamin VP 10 µg
Vitamin VQ 10 µg
Vitamin VR 10 µg
Vitamin VS 10 µg
Vitamin VT 10 µg
Vitamin VU 10 µg
Vitamin VV 10 µg
Vitamin VW 10 µg
Vitamin VX 10 µg
Vitamin VY 10 µg
Vitamin VZ 10 µg
Vitamin WA 10 µg
Vitamin WB 10 µg
Vitamin WC 10 µg
Vitamin WD 10 µg
Vitamin WE 10 µg
Vitamin WF 10 µg
Vitamin WG 10 µg
Vitamin WH 10 µg
Vitamin WI 10 µg
Vitamin WJ 10 µg
Vitamin WK 10 µg
Vitamin WL 10 µg
Vitamin WM 10 µg
Vitamin WN 10 µg
Vitamin WO 10 µg
Vitamin WP 10 µg
Vitamin WQ 10 µg
Vitamin WR 10 µg
Vitamin WS 10 µg
Vitamin WT 10 µg
Vitamin WU 10 µg
Vitamin WV 10 µg
Vitamin WW 10 µg
Vitamin WX 10 µg
Vitamin WY 10 µg
Vitamin WZ 10 µg
Vitamin XA 10 µg
Vitamin XB 10 µg
Vitamin XC 10 µg
Vitamin XD 10 µg
Vitamin XE 10 µg
Vitamin XF 10 µg
Vitamin XG 10 µg
Vitamin XH 10 µg
Vitamin XI 10 µg
Vitamin XJ 10 µg
Vitamin XK 10 µg
Vitamin XL 10 µg
Vitamin XM 10 µg
Vitamin XN 10 µg
Vitamin XO 10 µg
Vitamin XP 10 µg
Vitamin XQ 10 µg
Vitamin XR 10 µg
Vitamin XS 10 µg
Vitamin XT 10 µg
Vitamin XU 10 µg
Vitamin XV 10 µg
Vitamin XW 10 µg
Vitamin XX 10 µg
Vitamin XY 10 µg
Vitamin XZ 10 µg
Vitamin YA 10 µg
Vitamin YB 10 µg
Vitamin YC 10 µg
Vitamin YD 10 µg
Vitamin YE 10 µg
Vitamin YF 10 µg
Vitamin YG 10 µg
Vitamin YH 10 µg
Vitamin YI 10 µg
Vitamin YJ 10 µg
Vitamin YK 10 µg
Vitamin YL 10 µg
Vitamin YM 10 µg
Vitamin YN 10 µg
Vitamin YO 10 µg
Vitamin YP 10 µg
Vitamin YQ 10 µg
Vitamin YR 10 µg
Vitamin YS 10 µg
Vitamin YT 10 µg
Vitamin YU 10 µg
Vitamin YV 10 µg
Vitamin YW 10 µg
Vitamin YX 10 µg
Vitamin YY 10 µg
Vitamin YZ 10 µg
Vitamin ZA 10 µg
Vitamin ZB 10 µg
Vitamin ZC 10 µg
Vitamin ZD 10 µg
Vitamin ZE 10 µg
Vitamin ZF 10 µg
Vitamin ZG 10 µg
Vitamin ZH 10 µg
Vitamin ZI 10 µg
Vitamin ZJ 10 µg
Vitamin ZK 10 µg
Vitamin ZL 10 µg
Vitamin ZM 10 µg
Vitamin ZN 10 µg
Vitamin ZO 10 µg
Vitamin ZP 10 µg
Vitamin ZQ 10 µg
Vitamin ZR 10 µg
Vitamin ZS 10 µg
Vitamin ZT 10 µg
Vitamin ZU 10 µg
Vitamin ZV 10 µg
Vitamin ZW 10 µg
Vitamin ZX 10 µg
Vitamin ZY 10 µg
Vitamin ZZ 10 µg



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



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 geschnittene 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 geköchelt wird, während die Blätter mit kochendem Wasser übergossen und nach etwa zehn Minuten abgeseiht werden.

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,

dass ein Hamamelis-Präparat bei Hämorrhoiden nach nur drei Wochen Behandlungszeit bei über 60 Prozent der Patienten zur deutlichen Verbesserung ihres Zustandes führte. Sitzbäder in Hamamelis-Tee oder Arzneisalben können den Juckreiz lindern und antientzündlich wirken. Die Gerbstoffe sollen auf Wunden einen schützenden Film bilden und den Heilungsprozess fördern. Auch die Kommission E

(wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel) empfiehlt die Zaubernuss bei Entzündungen der Haut und der Schleimhäute, bei leichten Verletzungen sowie bei Krampfadern und Hämorrhoiden. Was aber steckt denn nun so Wirkungsvolles in Blättern und Rinde des Zauberstrauchs? Medizinisch und dermatologisch interessant sind vor allem die bereits erwähnten Gerbstoffe. In der Rinde

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.



Zaubernuss

lat. Hamamelis



1



2



3



4

Produkte mit Zaubernuss-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-Zaubernuss Tagescreme«:** Harmonisierende Wirkstoffkombination für Mischhaut. 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 Alaun-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 Mischhaut bewährt. Es lohnt sich also, die Hamamelis virginiana im Garten anzusiedeln, und dass nicht nur wegen ihrer zauberhaften Blüte. ➡ abr



40 JAHRE
Allos
BIO-ORIGINALE
SEIT 1974

Bio-Originale vom Hof

Handgefertigte Fruchtschnitten und selbst gemischtes Müsli: So beginnt 1974 die Geschichte der beliebten Bio-Marke Allos auf einem Bauernhof in Dreßler. 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 auf **faire, gerechte und langfristige Zusammenarbeit** mit Landwirten und Partnern, engagiert sich für **Artenvielfalt und Naturschutz**.



Der Allos-Hof in Dreßler

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

Vollwertige Amaranth-Müslis, 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.



Allos Bio-Originale: schmecken gut und tun gut.

40 JAHRE
Allos
BIO-ORIGINALE
SEIT 1974

Alle Infos unter
www.allos.de/40Jahre

Mitfeiern und 444 tolle Preise gewinnen!

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