

Heilkräftige Haselknospen

Wenn im ersten Frühjahr die Haseln zu stäuben beginnen, pustet der Strauch geradezu verschwenderisch seinen schwefelgelben Blütenstaub in die Luft. Vielen Pollenallergikern wird dann das Wiedererwachen der Natur zur Qual. Heilsam dagegen sind die Knospen des Strauches. In der Gemmotherapie werden sie bei Beschwerden des Atemtraktes eingesetzt.

**Von Bruno Vonarburg
(Text und Fotos)**

**Produziert
Wolken
von Pollen-
staub:
männlicher
Blüten-
stand**



Der Haselstrauch gehört zum heimischen Landschaftsbild wie der Holunder, der Weiss- und Schlehdorn. Er ist ein Verwandlungskünstler, der sein Kleid übers Jahr immer wieder der saisonalen Mode anpasst. Im Winter baumeln an seinen zierlichen Ästen zahlreiche Kätzchen, die wie kleine, raupenförmige Würstchen aussehen. Sobald dann im Frühjahr die Wärme ins Land zieht, strecken sich die Blütengebilde in die Länge, worauf Wolken von schwefelgelben Pollen in die Luft entweichen. Im Sommer ziert sich die Pflanze mit einem Mantel aus herzförmigen Blättern. Zwischen den Zweigen erschei-

nen dann die Früchte, welche von einem Kranz hellgrüner Hochblätter umgeben sind. Der Herbst koloriert die hartschaligen Kugeln mit hellbrauner Farbe und lässt im Innern köstliche Kerne heranreifen.

Mit diesem wechselhaften Erscheinungsbild hat der Haselstrauch bereits die alten Kelten in den Bann gezogen. Da sie glaubten, Götter würden in seinen Zweigen wohnen, verehrten sie die Pflanze mit besonderer Beachtsamkeit. Laut ihrer Auffassung besitzt der Strauch Eigenschaften, die mit bestimmten Menschentypen zu vergleichen sind. Aus der Betrachtungsweise «wie der Baum, so der



Mensch» ist das keltische Baumhoroskop entstanden, das von 21 Bäumen dominiert wird. Die Hasel charakterisiert das Aussergewöhnliche. Es sind Persönlichkeiten, die mit Genügsamkeit und einem gewissen Charme ihre gesteckten Ziele erreichen. Sie verstehen es, ihre Umgebung für sich zu gewinnen und Aufmerksamkeit zu erwecken. Mit Intelligenz, Intuition und scharfer Urteilskraft engagieren sie sich für das Gemeinwohl. Menschen dieses Baumkreises sind vom 22. bis 31. März und vom 24. September bis 3. Oktober geboren, wie zum Beispiel Brigitte Bardot (28.9.1934) oder Mahatma Gandhi (2.10.1869).

Der Haselstrauch besitzt aber noch ganz andere Charakteristiken. Die alten Germanen schrieben dem Donar geweihten Holz Wunderkräfte mit besonderen energetischen Eigenschaften zu. Die elastischen, biegsamen Zweige sind auch heute noch ausgezeichnete Indikatoren für feinstoffliche Schwingungen. Man verwendet sie als sogenannte Wünschelruten, mit denen man geopathische Strahlen, Wasseradern oder Quellen aufzufinden versucht. Der Strauch um Haus und Hof angepflanzt, soll Erdstrahlen anziehen und als natürlicher Blitzableiter dienen.

Von der Blüte zur Haselnuss

Botanisch gesehen gehört die Hasel zur Familie der *Birkengewächse* (Betulaceae) und ist mit der Erle, Birke und Hainbuche verwandt. Der bis zu 6 Meter hohe Strauch besitzt ein weites Wurzelsystem und einen starken Stockausschlag. Die jungen Triebe haben eine rotbraune, die alten eine gelbbraune Färbung. Wechselständig sitzen an den Zweigen gestielte, dunkelgrüne, herzförmige, beidseits behaarte und am Rande doppelt gesägte Blätter, die sich im Herbst gelb bis rötlichbraun verfärben und vor dem Winter abfallen.

Die Pflanze ist einhäusig, d.h. die weiblichen und männlichen Blüten befinden sich am gleichen Strauch. Der feminine Flor präsentiert sich mit unscheinbaren, winzig kleinen Knospen samt roten Stempeln. Auffällig dagegen sind die männlichen Blüten als hängende Kätzchen. Bereits im Herbst des Vorjahres werden sie gebildet und sind als graubraune, starr abstehende Würstchen zu erkennen. Im Frühjahr schwellen sie unter dem Einfluss der wärmenden Sonne an, strecken sich in die Länge und pusten Wolken von Pollenstaub in den frischen Frühlingswind. Geradezu erstaunlich ist die Masse des Blütenstaubes, welche ein einziger Haselstrauch produzieren kann, nämlich bis zu 600 Millionen Pollen. Dieser dient den Bienen als erstes Futter nach dem kalten Winter und befruchtet die weiblichen Blüten.

Nach erfolgter Bestäubung entwickeln sich aus den Stempelblüten die köstlichen Haselnüsse. Diese in Zweier- und Dreiergruppen stehenden, einsamigen Früchte werden von einer krautig

**Frühlings-
erwachen:
Blüten-
kätzchen
des Hasel-
strauches**



**Verwandter
des Hasel-
strauches:
Hainbuche
(*Carpinus
betulus*)**

grünen, zipfelig zerschlitzten Hülle umgeben. Ende September, Anfang Oktober, je nach Sonnenwärme, beginnen sich die Nüsse bräunlich zu verfärben. Essbar sind sie, sobald sie sich aus der grünen Hülle lösen. Hinter der harten Schale verbirgt sich ein köstlicher, eiförmiger Kern mit wertvollen Fettsäuren und Proteinen. Für Eichhörn-



chen, Haselmäuse, Wildschweine und Häher sind die Haselnüsse eine beliebte Nahrung. Beim Verzehr werden sie oftmals verschleppt, wodurch sich die Pflanze in der Natur verbreiten kann.

Botaniker betiteln den Strauch als «*Corylus avellana* L.». Der Gattungsname leitet sich vom griechischen «corys = Maske» ab und verdeutlicht die maskenartigen Hochblätter, welche die Nüsse umhüllen. Die Artbezeichnung «avellana» bringt das Verbreitungsgebiet in Abella (Italien) zum Ausdruck.

1: Hängen im Winter starr an den Zweigen: männliche Kätzchen mit ungeöffneten Blütenknospen



2: Tragen eine zerschlitzte Hülle: Haselnüsse

3: Beinhalten wertvolle Proteine und Fettsäuren: Haselnüsse



Einst Wildhasel, heute Plantagenhasel

Zahlreiche fossile Blattdrucke beweisen, dass der Haselstrauch bereits vor Jahrmillionen, im Tertiär, existierte. Vor allem beherrschte die Hasel in der frühen Wärmezeit des Postglazials das heimische Landschaftsbild. Man bezeichnet diese Epoche vor zirka 10 000 Jahren als sogenannte «Haselzeit», in der das Klima deutlich trockener und wärmer war als heute. Die damaligen Wetterverhältnisse ermöglichten der Hasel, weite Gebiete zu besiedeln, welche die Gletscher der Eiszeit baumlos hinterlassen hatten.

Vor ca. 7500 Jahren wurde es aber feuchter, worauf grössere Laubbäume wie Eichen, Ulmen und Linden den Platz der Haselsträucher einnahmen. Seither ist die Hasel auf der nördlichen Halbkugel – d.h. in Europa, Nordafrika, Nordamerika und Westasien – nur noch als Begleitstrauch in Hecken, Gebüsch, Laubwäldern und an Waldrändern zu finden. Die Pflanze meidet sumpfiges Gelände und nährstoffarme Sandböden, ansonsten stellt sie keine besonderen Ansprüche. Es dauert zirka 9 Jahre, bis der Strauch Früchte trägt.

Neben der Wildform wird die Hasel für die Produktion von Haselnüssen auch in Plantagen gezo-gen. Hauptanbaugebiete sind die Türkei, Spanien und Italien. «San Giovanni» ist die meist gehandelte Sorte aus Italien. «Levantiner» kommt aus der Türkei und kennzeichnet sich mit grosskernigen Nüssen und dünnen Schalen.

Für den Anbau werden besonders 2 *Corylus*-Arten bevorzugt: die «Zellernuss» mit kurzen Hülsen und die «Lampertnuss» mit länglichen Hülsen. Im Ziergarten sorgen die Goldhasel (*Corylus avellana* «Aurea») und die Bluthasel (*Corylus maxima* «Purpurea») für farbige Akzente. Attraktiv sind ferner die Korkenzieherhasel (*Corylus avellana* «Contorta») mit ihren spiraligen Zweigen und



die Türkische Baumhasel (*Corylus colurna*) als Strassen- oder Parkbaum.

Heilkundliche Anpreisungen

Leider ist der Haselstrauch in der Pflanzenheilkunde in Vergessenheit geraten. In der einschlägigen Literatur der Phytotherapie wird die Pflanze kaum noch aufgeführt. Nur vereinzelt wird der Blätteraufguss von *Corylus avellana* zur Blutstillung, bei Durchfall und Hämorrhoiden empfohlen. Der Tee der Kätzchen kann als schweisstreibendes Mittel bei Fieber eingesetzt werden. Ausserdem können die jungen, zarten Blätter als Delikatesse portionenweise dem Frühlingssalat oder der Wildkräutersuppe beigemischt werden.

Von hohem Gesundheitswert sind die Haselnüsse. Sie enthalten bioaktive Substanzen wie Phytosterine und spezielle Fettsäuren. Neben wertvollen Proteinen und den Vitaminen A, B und C sind Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen weitere Inhaltsstoffe. Diesen Nüssen wird sogar nachgesagt, dass sie mit ihren Wirkstoffen den Dickdarmkrebs verhindern, den Cholesterinspiegel senken und den Organismus vor freien Radikalen schützen können.

Neuste Erkenntnisse über die Heilwirkung des Haselstrauches hat die Gemmotherapie zutage gebracht. Es handelt sich hierbei um einen Zweig der Pflanzenheilkunde, der hauptsächlich in Frankreich durch die Forschungen des Mediziners *Henry Pol* aus Brüssel bekannt geworden ist. Die Gemmotherapie (griechisch: gemmo = die Knospe) bemüht sich, die Heilkräfte von Pflanzen im

Embryonalstadium (Knospen, Schösslinge, Triebspitzen) nutzbar zu machen. Es handelt sich hierbei um pflanzliche Gewebe, die sich im Wachstumsstadium befinden und beachtliche Anteile von vegetabilen Hormonen (Wachstumsfaktoren wie Auxine und Giberelline) enthalten. Diese besitzen je nach Ausgangsmaterial therapeutische Wirksamkeit und werden in Form von Glycerin-Wasser-Mazeraten (Extrakte) in Drogerien und Apotheken angeboten.

Der Knospenauszug des Haselstrauches gehört zum 37 Pflanzen zählenden Sortiment. Er fördert die Elastizität des Lungengewebes und wird als Mundspray bei Bronchitis, Bronchialasthma, Lungen-Emphysem und Lungensklerose empfohlen.

Gebrauchsanweisung: Während einer Kur von 3 bis 4 Wochen werden 3mal täglich 1 bis 2 Stösse des Gemmo-Mazerates «Corylus avellana» (Drogerie/Apotheke) vor dem Essen in den Mund gesprayed.



4: Attraktiver Zierstrauch im Garten: Korkenzieherhasel

Wanderwochen im Wallis und Appenzellerland mit Bruno Vonarburg

Heilpflanzen-Ferienwoche in Ausserberg (Oberwallis)

Kennenlernen von über 100 Heilpflanzen am natürlichen Standort, entlang der «heiligen Wassern» an den sonnigen Halden der Lötschberg-Südrampe mit abwechslungsreichem Programm: Herstellen von Kräutertees, Tinkturen, Salben, Kräuterweinen usw.

1. Woche vom 6. bis 12. Juli 2003

2. Woche vom 13. bis 19. Juli 2003

Information, Auskunft und Anmeldung:

Hotel Bahnhof, Familie Donaldson-Leiggenger, 3938 Ausserberg
Telefon 027 946 22 59 / Fax 027 946 79 59

Meditatives Wandern im Appenzellerland

Streifzüge im Alpsteingebiet (Kronberg, Ahorn, Hundwiler Höhe, Seealpsee) mit dem Thema: «Auf Engels Spuren». (Unterkunft im Hotel Kaubad Appenzell, mit Sauna und Hallenbad), abseits vom Verkehr, inmitten von Weiden und Wäldern gelegen.

1. Woche vom 1. bis 7. Juni 2003

2. Woche vom 8. bis 13. September 2003

Information, Auskunft und Anmeldung:

Bruno Vonarburg, Hechtstrasse 2, 9053 Teufen
Telefon 071 799 16 42 / Fax 071 799 17 36

