



MATERIA-MEDICA
PFLANZENMEDIZIN IM
JAHRESKREIS

Zaubernuss

HAMAMELIS VIRGINIANA



Es gibt viele verschiedene Arten.
Bei uns am häufigsten
gepflanzt, ist diese Art aus
Nordamerika!

ANDERE VOLKSNAMEN:

Wicke-Hasel, Scheinhasel,
Japanische Zaubernuss,
Chinesische Zaubernuss,
Frühlings-Zaubernuss, Witch
Hazel





Hamamelis virginiana

STECKBRIEF

Familie: Zaubernussgewächse
Hamamelidaceae

Herkunft: Nordamerika, Asien

Liebster Standort:

Sonnige bis halbsonnig. Etwas windgeschützt ist von Vorteil.

Verwendete Pflanzenteile: Blüten, Blätter und Rinde

Erntezeit: Blüten im Herbst (bei chinesischer Hamamelis im Jan/Feb, Rinde und Blätter im Sommer

Giftig: Nein

Essbar: Ja, in allen Teilen (jedoch nicht empfehlenswert aufgrund des hohen Gerbstoffgehaltes

WICHTIGSTE INHALTSSTOFFE:

Gerbstoffe (Tannine) Flavonoide, Phenolcarbonsäure, ätherische Öle

MYTHEN UND GESCHICHTEN:

Bereits im Jahre 1736 beobachtete der Botaniker Peter Collinson Heilkundige der Ureinwohner Nordamerikas, wie sie mit Blättern und Rinde der Zaubernuss selbst hartnäckige Verletzungen zu heilen vermochten. Hierzu wurden frische Zweige ausgekocht und der Sud anschließend mit Alkohol konserviert. So brachten die Europäer die Zaubernuss mit nach Hause



Zaubernuss

WEITERE WISSENSCHÄTZE



VERWECHSLUNGEN:

Nach der Blütezeit kann die Zaubernuss leicht mit der Hasel verwechselt werden, da sich Wuchsform und Blattform ähneln.

Zu unterscheiden sind die beiden Sträucher an den Früchten (Nüssen) die nahezu das ganze Jahr über am Strauch zu finden sind.

ANWENDUNG:

Bei Hautentzündungen, Ekzemen etc. werden Salben und Cremes eingesetzt. Bei Hämorrhoiden kommen Hamamelis-Zäpfchen zum Einsatz. Bei Durchfallerkrankungen kann auch ein Tee aus den Blättern und der Rinde getrunken werden. Tinkturen kommen in der Salbenherstellung und als Gurgel-Lösung bei Entzündungen im Mund-und Rachenraum zum Einsatz.

EIGENSCHAFT AUF DEN MENSCHEN:

blutstillend, entzündungshemmend, adstringierend und Juckreiz stillend

KONTRAINIDKATION:

Es gibt nahezu keine Kontraindikation außer es besteht tatsächlich eine festgestellte Hamamelis-Unverträglichkeit.

Generell lohnt es sich immer Salben und Tinkturen erst einmal an einer nicht sehr empfindlichen Stelle, wie dem Unterarm, in ganz kleiner Menge zu testen. Wird diese gut vertragen, kann das Produkt verwendet werden.

Das Pflanzenportrait

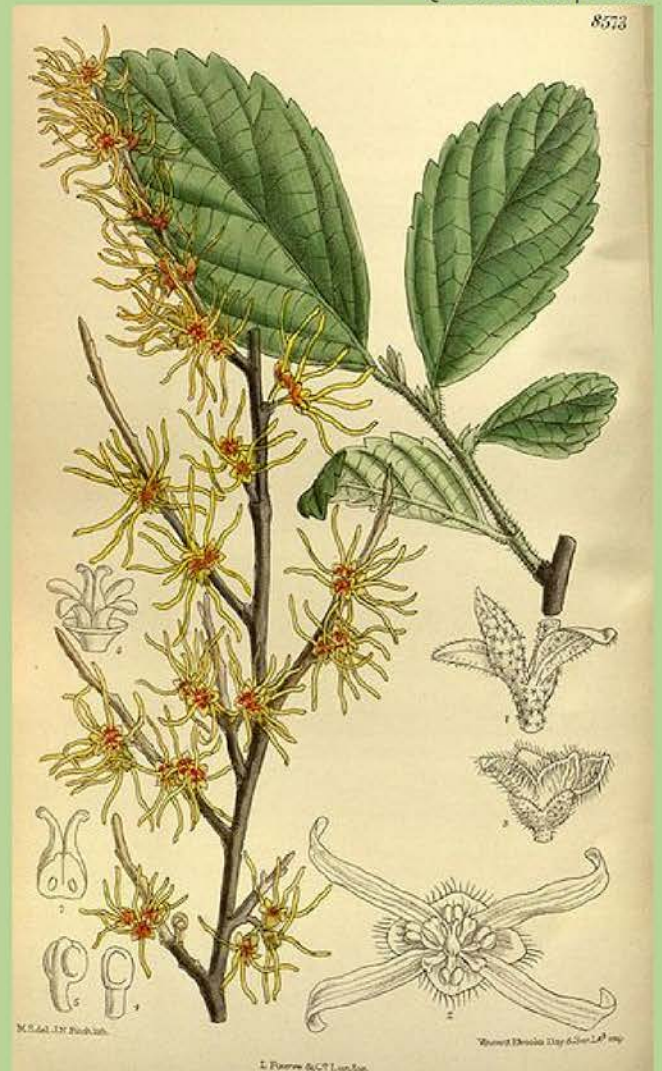
STUDIEN DER ZAUBERNUSS MIT BLEISTIFT UND FINELINER

Für das Pflanzenportrait ist nicht wichtig, wie gut wir zeichnen können, sondern dass auf unserer Zeichnung nachher, **die 3 für uns wichtigsten Erkennungsmerkmale** abgebildet sind.



Quelle: Wikipedia

8573



Für die Zaubernuss habe ich die Blüten, die haselnussartigen Blätter und die Fruchtkapsel gewählt. Im Video kannst du direkt mit Zeichnen, wenn du magst!

Tinkturen ansetzen 1x1

TINKTUREN MIT UND OHNE ALKOHOL

Das Grundrezept

Ein Glas mit Schraubverschluss zu zwei Drittel locker mit Kräutern anfüllen. Mit Doppelkorn oder Weingeist oder auch als alkoholfreie Variante mit Apfelessig aufgießen und anschließend an einen warmen Ort stellen. Wichtig ist nur, dass wirklich alle Pflanzenteile mit Flüssigkeit bedeckt sind!

Die Pflanzenteile geben nun nach und nach ihre Wirkstoffe an den Alkohol oder Apfelessig ab. Damit das besonders gut funktioniert, solltest du das Glas mit dem Tinkturansatz mindestens einmal täglich schütteln. Nach 4-6 Wochen kannst du die fertige Tinktur durch einen Teefilter abseihen und in Dunkelglasfläschchen (evtl. mit Tropfer) füllen. Die fertige Tinktur lagerst du am besten an einem dunklen und kühlen Ort.



WIE KANN DIE TINKTUR GENUTZT WERDEN?

Tinkturen können innerlich und äußerlich angewendet werden. Richtwert für die Einnahme von Tinkturen sind etwa 10-50 Tropfen pro Anwendung, die man 2-3 Mal täglich wiederholt. Äußerlich verwendest du Tinkturen als Zusatz für Waschungen, zum Auftragen auf Insektenstiche, mit Wasser vermischt für einen Umschlag oder zum Einreiben bei Muskelverspannungen.



Tinkturen ansetzen 1x1

WICHTIGES ZUM MERKEN:

Mischungsverhältnis

1 Teil frische Kräuter oder ½ Teil getrocknete Kräuter auf 10 Teile Alkohol.

So kommen z. B. auf 15 g Kräuter 150 ml Alkohol. Als Richtwert gilt, dass die Kräuter mit dem Alkohol gut bedeckt sein müssen.

Mein Tipp:

Je stärker die Pflanzenteile zerkleinert sind, desto besser können die Inhaltsstoffe ausgezogen werden. Rinde und Wurzeln brauchen etwas länger, um die Wirkstoffe abzugeben und hier ist Alkohol als Auszugsmittel zu empfehlen.

Je länger die Pflanzenteile im Alkohol oder Essig bleiben, desto stärker wird die Tinktur.

Zur innerlichen Einnahme:

WICHTIG: Eine Tinktur wird immer mit Wasser im Verhältnis 1 : 10 verdünnt.



Rezept Hamamelis-Tinktur à la Cinke

TINKTUR BEI HAUTBESCHERDEN

Die Wirkstoffe der Hamamelis stecken vorwiegend in der Rinde und den Blättern: Gerbstoffe und Flavonoide. Doch auch in den Blüten stecken für mich wertvolle Inhaltsstoffe und Essenzen, die ich in meiner Tinktur haben möchte. So mache ich meine Tinktur in 2 Schritten, und ziehe so zuerst die wunderschönen Blüten aus und gebe dann, nach etwa 3 Wochen, sobald die Blätter da sind, kleingeschnittene Ästchen und die Blätter hinzu.

Dann lasse ich die Tinktur nochmals 3 Wochen ziehen und seihe dann ab.

Wenn deine
Zaubernuss keine
Blüten mehr hat,
sind natürlich
frische Zweige
und Blätter
genügend

- 2 handvoll Blüten der Hamamelis (später dann junge Zweige und Blätter klein geschnitten)
- Glas möglichst zu 2/3 füllen mit Pflanzenteilen befüllen
- Mit Alkohol auffüllen bis alles bedeckt ist
- insg. 5-6 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen und regelmäßig schütteln.
- Danach abseihen, abfüllen und beschriften



Die Zaubernuss finden und Kontakt zur Pflanze aufnehmen

Da die Hamamelis ursprünglich nicht aus Deutschland stammt, finden wir sie eher selten "wild". Das heißt, wir halten unsere Augen eher, in von "Menschehand" bepflanzten Plätzen, auf. Zum Beispiel in Parks, Gärten und an Wegesrändern.



Jetzt im Februar ist vor allem die Hamamelis mollis (chinesische Hamamelis) bei genauerem Hinsehen kaum zu übersehen, weil sie neben dem Winterjasmin, der einzige gelb blühende Strauch um diese Jahreszeit ist.

Wenn wir einen Hamamelis Strauch gefunden haben, dürfen wir uns annähern. Wie bei einem ersten Kennenlernen, sehen wir, was uns als erstes auffällt. Schauen, was uns anspricht und versuchen die Energie der Pflanze in ihrer Umgebung wahrzunehmen.

Versuche den Strauch öfter zu besuchen. Stelle eine Tinktur aus ihm her und mache, wenn du möchtest, die Pflanzenreise mit der Hamamelis.



Komme zu allen Jahreszeiten wieder und schaue wie sich der Strauch verändert. So wird eine tiefe Freundschaft und Verbindung zu ihm entstehen!



Was tun, wenn ich keinen Strauch finde oder nur in privaten Gärten?

Lasse dich nicht entmutigen. **Lade den Strauch gedanklich in dein Leben ein und bleibe offen.**

Es ist mir schon oft so gegangen, dass ich an Orten an denen ich es nie vermutet hätte, urplötzlich vor der Pflanze stand, die ich vorher stundenlang vergeblich gesucht hatte.



Falls du tatsächlich in **deiner Nachbarschaft in Gärten einen Strauch entdeckst, kannst du, wenn es sich für dich in Ordnung anfühlt auch gerne die Eigentümer fragen, ob du dir die Hamamelis genauer ansehen darfst.** Es muss ja nicht gleich die Rede von ernten sein :-). Ich habe tatsächlich bei einer Frau in meiner Straße geklingelt und gefragt, ob ich näher ran darf, nachdem ich die blühende Zaubernuss bei ihr entdeckt hatte. Sie war total erstaunt und auch etwas stolz, dass ich die Schönheit bei ihr im Garten “gesehen” und auch wert geschätzt habe.

Nicht verzagen...

Auch ganz ohne die Hamamelis in “echt” zu finden, kannst du dich tief mit ihr Verbinden. Über das Lesen und studieren, über die Pflanzenmeditation oder auch, falls es dir gefällt, über das Kaufen einer guten Hamamelis-Creme oder Hydrolat im Reformhaus oder Internet.

