

Haselnuss *Corylus avellana*

Birkengewächs

Zeigerpflanze Vorfrühling

„Baum des Wissens“

Zauberstäbe, Wünschelruten und Wanderstäbe (sollte vor Schlangenbissen schützen) wurden aus Hasel hergestellt.

Botanik

Ein lichtliebender, 5-6 m hoher Strauch, der Laubwaldränder oder Feldhecken bevorzugt.

Besonders gut gedeiht sie in älteren Schlehenhecken. Die bevorzugten Mykorrhizaverbindungen (Wurzel-Pilzverbindungen) sind alle möglichen Trüffelarten und Steinpilze.

Die **Blätter** sind rundlich bis verkehrt eiförmig, grob doppelt gezähnt, teilweise leicht behaart und auf der Oberseite deutlich dunkler als auf der Unterseite.



Blüten: getrennt geschlechtlich. Die Männlichen bilden 8-10 cm lange Kätzchen aus, die Weiblichen sind unscheinbare Knospen mit roten Blütenfäden. Hauptblütezeit ist März bis April vor dem Laubaustrieb. Windbestäuber.

Früchte: spitzovale Nüsse mit harter Schale, umgeben mit einer glockenförmigen, gefranzten Fruchthülle.

Holz: Rötlich-Weiß, hart und elastisch. Splint und Kernholz fast ident. Man kann es gut in dünne Streifen aufspalten, wodurch es bei Korbflechtern beliebt ist. Die Zweige sind dicht und kurz behaart.

Keine Borke, nur eine graubraune glatte Rinde mit kleinen querstehenden Poren (Lentizellen) für den Gasaustausch.

Verwendete Teile

Knospen der Blätter und weibl. Blüten im zeitigen Frühjahr, sobald die rote Nabe der weiblichen Blüten erscheint
Kätzchen, Blätter, Nüsse und Rinde

Alle Teile sind reich an äth. Ölen, Flavonoide, B-Vitaminen, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor.

Rinde und Wurzel enthalten zusätzlich Betulin.

Wirkung

gefäßschützend, Stoffwechsel anregend, reinigen und stillen das Blut, kühlen, lösen Schleim aus Lunge, stärken Nerven und Herzkreislauf,

Nüsse

sind reich an ungesättigte Fettsäuren, Proteinen, Vitamin E, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Somit sind sie wunderbar für Gehirn und Konzentration, ein richtiges Brainfood. Fettsäuren senken den Colesterinspiegel, stärken Herz, Gefäße und Nerven. Die enthaltenen Ballaststoffe sorgen nach dem Verzehr rasch für ein Sättigungsgefühl und können somit Heißhungerattacken abwehren. Dies ist auch beim Abnehmen nützlich 1 Handvoll tgl genügt

Cave: Allergiepotehtial

Blätter sind reich an Gerbstoffen und haben somit eine zusammenziehende Wirkung. Ausserdem wirken sie antioxidativ, antimikrobiell und enthalten Phenolsäuren.

Durch die blutstillende und desinfizierende Wirkung sind sie wunderbar für kleine, blutende Wunden geeignet (als Tee oder frische Blätter zerkleinern und direkt auflegen). Dafür kann auch frische Rinde (feuchte Seite auf Wunde) genutzt werden.

Junge Blätter können roh genossen und für den Wintervorrat getrocknet werden. Getrocknet und gemahlen können sie zum Mehl beigemenget werden und werten den Nährstoffgehalt auf.

Tee

wirkt bei Durchfall, Hauterkrankungen, Wunden, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Bronchitis, stärke Immunsystem

Tee aus Blättern oder Rinde als Auflage bei schmerzenden Krampfadern

Tee aus Blättern und/oder Kätzchen der Haselnuss, gemischt mit Linden- oder Hollerblüten wirkt fiebersenkend, schweißtreibend und ist bei grippalen Infekten hervorragend. Mit Mädesüß kommt noch eine leicht schmerzlindernde Wirkung dazu.

Kätzchen

können roh gleich vom Strauch gegessen oder als Tee, zu Müsli oder Salat verarbeitet werden
Getrocknet: für den Vorrat oder ebenfalls ins Mehl

CAVE: Pollenallergiker

Gemmo

Da bei der Gemmotherapie nur die weiblichen Blütenknospen und die Blattknospen genommen werden, eignet sich diese Form auch für Pollenallergiker. Im Knospenmazerat sind alle Inhaltsstoffe der ganzen Pflanze enthalten und das gesamte Wirkspektrum kann auf einfachste Weise genutzt werden.

Das Mazerat wirkt besonders bei allen akuten und chronischen Lungenproblemen wie Asthma, Emphysem, Bronchitis. Es löst den Schleim und unterstützt das Abhusten.

Es bindet Säuren im Gewebe und scheidet diese über Niere und Lunge aus.

Haselgemmo wirkt bei Leberstau und -zirrhose, regt den Gallensaft an.

Nervensystem, Immunsystem und Herz-Kreislaufsystem werden gestärkt, die Bildung von roten Blutkörperchen wird angeregt und Körperflüssigkeiten zum Fließen gebracht.

Räuchern

Blätter, Rinde und Holz beruhigen den Geist, fördern die Intuition und erleichtern es sich freudig dem Fluss des Lebens hinzugeben.

