

# Hasel

## Wesen und Frühlingsenergie

Die Hasel ist die erste, die sich zeigt und blüht, noch bevor ein Blatt am Baum ist. Im Januar, Februar – also fast mitten im Winter, wenn die Landschaft noch karg und grau erscheint, hängen plötzlich ihre goldenen Kätzchen wie kleine Lichtquellen im Geäst. Doch diese werden bereits im Herbst gebildet und überwintern am Strauch.

Als Pionierstrauch besiedelt sie Waldränder, Hecken und Lichtungen. Sie liebt Übergänge – zwischen offenem Feld und schützendem Wald. Dort schafft sie Lebensraum für viele Tiere und bereitet den Boden für das, was nach ihr kommt.

Ihre elastischen Ruten wurden früher für Wünschelruten und Flechtwerk verwendet. Damit wurde auch das Vieh „geschlagen“, um Lebenskraft und Fruchtbarkeit zu spenden.



## Symbolik und Überlieferung

Die Hasel galt seit jeher als Schutzstrauch, sie wurde neben Häusern gepflanzt, um Unheil fernzuhalten. Wünschelruten aus Haselholz sollten verborgene Wasseradern aufspüren.

Sie steht für Verbindung zwischen Sichtbarem und Unsichtbarem aber auch als Symbol für Leben und Fruchtbarkeit. Die keltischen Druiden nahmen die Hasel in ihr Baumalphabet auf, die Nummer 9 „Coll“ genannt. Der weißen Göttin, deren Dienst 9 Priesterinnen ausführten, war der Strauch geweiht. Die Hasel trägt erst in ihrem 9. Jahr Früchte, so ist der Strauch eng mit der Zahl verbunden.

Später noch wurden bei Hochzeitsbräuchen dem Brautpaar eine Haselrute mitgegeben oder Haselnüsse vors Bett gestellt. Weil die Haselnüsse oft zu zweit sitzen, galten sie eben auch als Symbol für eheliches Glück.

## Impulsfragen zur Hasel:

Wo in meinem Leben zeigt sich gerade ein erster Impuls – noch zart, aber kraftvoll wie die Haselblüte im Winter?

In welchem Bereich wünsche ich mir mehr innere Ordnung oder Stabilität?

Was darf ich bündeln und konzentrieren, statt meine Energie in viele Richtungen zu verstreuen?

## Blütenkätzchen



männlich



weiblich

Die männlichen Kätzchen enthalten wertvollen Pollen. Dieser ist eiweiß- und mineralstoffreich und kann – bei fehlender Allergie – als stärkendes Tonikum verwendet oder in die Ernährung miteingebunden werden. Bei Erkältungskrankheiten können die Kätzchen als Tee aufgegossen werden, diese beschleunigen das Schwitzen. Eine gute Ergänzung zu Lindenblüten oder Holunderblütentee.

## Junge Blätter und Rinde

Die ersten Blätter erscheinen kurz nach der Blüte. Sie sind weich, hellgrün und von feinen Härchen überzogen. Ihre Wirkung ist leicht zusammenziehend, gefäßstärkend und keimtötend. So unterstützen Umschläge aus Rinde und Blättern bei Venen und Krampfadern oder ein Sitzbad bei Hämorrhoiden. Ein Tee aus jungen Blättern kann unterstützend wirken bei leichter Durchfallneigung, Gefäßschwäche, Gurgelmittel bei Entzündungen der Schleimhaut im Mund- und Rachenbereich oder auch bei Frühjahrsmüdigkeit.



## Knospen

Hildegard von Bingen nutzte das Pulver aus getrockneten Knospen gegen Geschwüre und setzte die jungen Haselsprossen und Kätzchen als Mittel gegen die Unfruchtbarkeit des Mannes ein. Jedoch war sie von ihm nicht so stark angetan, so meinte sie: „der Haselbaum ist ein Sinnbild der Wollust, zu Heilzwecken taugt er kaum“.

## Die Nuss

Die Haselnuss ist reich an hochwertigen Fettsäuren, Vitamin E und Mineralstoffen. Sie stärkt Nerven, Gehirn und Herz. Studien belegen, dass ein regelmäßiger Verzehr den Cholesteringehalt deutlich senken kann.



## Gemmomazerat - Leitthema ist Ordnung und Stabilisierung

- Gefäßstärkend
- Leberregulierend
- Strukturgebend für Bindegewebe
- Unterstützend bei Durchblutungsstörungen

**VORSICHT: Menschen, die eine Haselpollen Allergie haben, sollen die Hasel nicht verwenden.**

# Birke

## Wesen und Frühlingsenergie

Die Birke ist immer bei den ersten dabei – sei es zeitig im Frühjahr, wenn sie ihre hellgrünen Blätter in den noch rauhen „Frühlingswind“ entrollt oder wenn sie sich als Pionierbaum als erste ansiedelt und ganze Landstriche erobert. Sie bereitet den Boden für mächtige Mischwälder mit Eichen, Ahorn und Buchen, die nach ihr kommen und sie letztendlich vertreiben.

Bei uns gibt es 2 Arten der Birke, die Hänge-Birke und die Moor Birke. Grobe wulstige Risse im weißen Stamm und herabhängende Zweige kennzeichnen die Hänge-Birke. Wohingegen bei der Moor-Birke alles nach oben strebt. Die Birke ist der Inbegriff der Reinigung. Helles Licht, frische Rinde, bewegliche Zweige.

Ihr Thema: Entgiftung, Neubeginn, Leichtigkeit. Sie tanzt mit Leichtigkeit und schenkt Beweglichkeit, dort wo dich Lethargie und Unbeweglichkeit hindern. Sie ist zäh und zart zugleich - ein klassischer Frühlingsbaum für Ausleitungskuren.



## Symbolik und Überlieferung

Die Birke stammt aus kühleren Gefilden und war auf Island und Grönland einst der einzige Baum. So ist die Birke äußerst kälteresistent, ihrer luftgepolsterten Rinde kann ein eisiger Wind nichts anhaben. Auch auf nassem Boden gedeiht sie, so ist sie generell sehr anspruchslos an ihren Standort, nur Licht braucht sie zum gedeihen. So ist sie in dunklen Wäldern nicht zu finden.

Das Fest der Birke wird schon seit uralter Zeit gefeiert. So ist sie im Irischen eng mit dem Fest Imbolc, dem Fest zu Ehren der heiligen Brigid, verbunden. Einst war der Maibaum auch eine Birke. Die Dorfbewohner holten sich eine Birke aus dem Wald, um diese auf dem Dorfplatz aufzustellen, damit die Frühlingsgöttin ihre Familie segne.

In der Nacht zum ersten Mai stellten junge Männer ihrer Angebeteten ein Birkenbäumchen vors Haus, als Zeichen der Liebe und als symbolischer Heiratsantrag.

## Impulsfragen zur Birke:

Was darf ich in diesem Frühling loslassen, damit Neues entstehen kann?

Wo sehne ich mich nach mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit in meinem Leben?

Welche alten Gewohnheiten oder Gedanken darf ich wie abgestreifte Rinde hinter mir lassen?

## **Birkensaft**

Im Frühjahr kann man sein Ohr an den Stamm der Birke legen und das Wasser rauschen hören. Vorm Blattaustrieb pumpt die Birke ca. 70 l Wasser von den Wurzeln in die Krone, im Hochsommer können es sogar bis zu 400 l Wasser werden, die über die Blätter verdunsten. Dieses Wasser, der Birkensaft, wird im Frühjahr gewonnen und wirkt mild entwässernd, unterstützt Niere und Haut, gilt als entzündungshemmend und Cholesterin senkend. Er unterstützt die Entgiftung und hilft bei Blutarmut, Gicht, Rheuma, Haarausfall und Frühjahrsmüdigkeit. Traditionell wird dieser als 2–3-wöchige Frühjahrskur eingenommen. Jedoch sollte das Anbohren des Baumstammes vermieden werden. Es schädigt den Baum und wenn das Loch nicht entsprechend gut verschlossen wird „verblutet“ die Birke.

Alternativ kann ein ca. daumendicker Ast angeschnitten und eine Flasche daran gehängt werden, um das Birkenwasser zu sammeln. Dieses wird „stamperlweise“ eingenommen.



## **Junge Blätter**

Neben der Weide ist die Birke einer der ersten Bäume, die mit dem Blattaustrieb beginnen. In den ersten warmen Frühlingstagen können diese geerntet werden. Einfach von den Ästen abstreifen, diese wachsen innerhalb weniger Tage wieder nach. Frisch schmecken sie besonders fein in Salaten und aufs Butterbrot. Um sich einen Jahresvorrat an Birkenblättern anzulegen, können diese bis Juni geerntet und im luftigen Schatten auf einem Tuch oder Sieb getrocknet werden.

Ein Tee aus Birkenblättern ist einer Tinktur vorzuziehen, dieser wirkt stark stoffwechsellanregend (Unterstützung bei Fastenkuren), fördert die Nierentätigkeit, unterstützt bei Nieren- Blasenleiden und bei Frühjahrsmüdigkeit. Auch Ödeme in den Beinen werden verringert und die Urinausscheidung erhöht.

## **Knospen**

Sobald diese 1 cm lang sind, können sie geerntet werden. Diese schmecken aromatisch-harzig und wirken fiebersenkend, lindern Husten und Erkältungen, desinfizierend und reinigend. Früher wurde von Hebammen ein Trunk aus dem Pulver junger Birkenblätter und Knospen angesetzt, der bei Wöchnerinnen erfolgreich eingesetzt wurde, wenn die Nachgeburt nicht abging. Hildegard von Bingen heilte Geschwüre mit warmen Auflagen aus Birkenknospen.



## **Birkenrinde**

Aus Überlieferungen aus Sibirien und Kanada weiß man, dass diese die Birkenrinde auskochten und damit Betulin gewannen. Dieses wirkte sehr heilsam bei Hautrissen, Neurodermitis und Psoriasis.

Die Forschung untersucht die Wirkung auch bei Krebs.

Birkenrinde ist auch sehr wertvoll zum Feuer machen. Durch die enthaltenen ätherischen Öle brennt die Rinde sogar im feuchten Zustand.

In Grönland aber auch die Indianer Nordamerikas verwendeten diese zur Herstellung von Kanus, zum Abdecken von Häusern und sogar zur Herstellung von Umhängen und Gamaschen.

## **Gemmomazerat - Leitthema: Reinigung und Leichtigkeit**

- Aktiviert Niere & Lymphe
- Unterstützt Ausleitung
- Stoffwechsellanregend
- Begleitend bei rheumatischen Beschwerden

### **VORSICHT:**

**Menschen, die eine Herz- oder Nierenfunktionsstörung haben sowie**

**Birkenpollen – Allergiker sollen die Birke nicht verwenden.**

# Erle

## Wesen und Frühlingsenergie

Die Erle steht am Wasser, du findest sie an Bachufern, in Auen, auf feuchten Wiesen und an Seeufern. Wo andere Bäume nasse Füße meiden, fühlt sie sich zuhause. Sie ist eine Grenzgängerin – zwischen Land und Wasser, zwischen Festigkeit und Fluss.

Sehr früh im Jahr beginnt sie zu blühen. Die Erle wirkt kraftvoll und stabilisierend. Ihr Holz ist im frischen Zustand hell, färbt sich jedoch beim Schneiden rötlich – als würde es bluten. Dieses „Erlenblut“ hat die Menschen seit jeher beeindruckt und zur symbolischen Verbindung mit Lebenskraft geführt.

Sie verbessert sogar den Boden, auf dem sie wächst: In Symbiose mit Knöllchenbakterien bindet sie Stickstoff aus der Luft und macht ihn für andere Pflanzen verfügbar. So bereitet sie nährstoffarme Böden für neues Leben vor.



## Symbolik und Überlieferung

Als Baum der Feuchtgebiete wurde die Erle häufig mit Übergängen und Schwellen in Verbindung gebracht. Sie steht für Verwurzelung trotz wechselnder Umstände und für Standhaftigkeit auch in bewegtem Umfeld. Sie ist die „alte Weise“ die den Dingen auf den Grund geht, die Tiefen des Lebens sucht und sich nicht mit Oberflächlichkeiten zufrieden gibt.

Ihr Lebensraum ist die Moorlandschaft, das Wasser, Sümpfe und so steht sie in Verbindung mit Wassergeistern, Nebelfeen, Moorgeistern, Irrlichtern, Elfen, Erlenkönig und Hexen mit Haaren so blutrot wie das gefällte Holz.

In Sagen heißt es, dass die Erlenfrauen Arle, Irle oder Else in der Erle leben. Im Gegensatz zur Birke sind es keine jungen, hübschen Nymphen oder Feen. Die Erlenfrau symbolisiert die alte, rauhe Hexe und nicht immer enden Begegnungen mit ihr glücklich.

## Impulsfragen zur Erle:

Wo brauche ich in meinem Leben klarere Grenzen, um in meiner Kraft zu bleiben?

Welche „inneren Entzündungen“ – Konflikte, Dauerstress oder alte Verletzungen – möchten befriedet werden?

Wie kann ich verwurzelt bleiben, auch wenn um mich herum vieles in Bewegung ist?

## Blütenkätzchen

männlich

Die jungen Kätzchen wirken mild adstringierend. Als Tee wurden sie traditionell bei leichten Durchfällen verwendet.



## Junge Blätter

weiblich

Die frischen Blätter können äußerlich als Umschlag aufgelegt werden. Sie wirken kühlend und entzündungshemmend. Früher legte man sie in die Schuhe, um müde Füße zu erfrischen oder Entzündungen zu lindern.



## Rinde und Holz

Die Rinde der Erle ist stark zusammenziehend (adstringierend) und entzündungshemmend. Ein Sud aus der Rinde kann verwendet werden bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Hautentzündungen und kleineren Wunden. Früher wurde sie auch bei Durchfallerkrankungen eingesetzt. Erlenholz ist unter Wasser außerordentlich haltbar, so wurden viele Pfahlbauten früherer Siedlungen sowie Fundamente von Brücken aus Erle gefertigt. Auch Teile von Venedig ruhen auf Erlenpfählen. Unter Wasser wird sie hart wie Stein – an der Luft jedoch weniger dauerhaft.



## Gemmomazerat - Leitthema: Schutz und Regulation

- Entzündungshemmend
- Unterstützend bei Atemwegsinfekten
- Regulativ bei chronischen Entzündungen

Hasel



Birke



Erle

