

Liebe Leserin, lieber Leser!

Nein, der Winter ist wohl noch nicht vorbei. Aber heller ist es inzwischen schon. Und infolge des bisher milden Wetters blühen schon Schneeglöckchen und Winterlinge und die ersten Krokusse sogar.

Was keimt in Dir? Was treibt ans Licht? Was konnte den Winter über im Dunkeln Kräfte sammeln? Was soll wachsen in der kommenden Vegetationsperiode?

Kannst Du es spüren? Schon in Worte fassen? Ist es eher eine scheue Ahnung? Oder gar unter einer dicken Schicht alten Laubes verborgen und vergraben und kann gar nicht ans Licht gelangen?

Oder ahnst Du es wohl, vertraust Deiner Wahrnehmung aber nicht? Gestehst Dir nicht zu, etwas Neues zu entwickeln? Du bist zu alt? Zu unfähig? Zu mut- und kraftlos? Hast doch nichts zu bieten?

Jetzt ist die Zeit, wo es anders werden kann, wenn Du denn willst! Brigid herrscht über diese Zeit, die weiße Göttin, Schutzpatronin der Dichter und Visionäre. Sie unterstützt Dich, wenn Du Dich aufraffst, wenn Du aufbrichst zu neuen Ufern.

Wer oder was willst Du sein in diesem neuen Jahr?



Virginische Zaubernuss (*Hamamelis virginiana* L.)

Die Zaubernuss ist bei uns nicht heimisch, sondern an der Ostküste Nordamerikas bis hinunter nach Mexiko. Sie ist bei uns aber eingebürgert als Zierstrauch. In vielen Gärten und Parks sieht man sie – gerade jetzt: Sie ist nämlich eine der wenigen Pflanzen, die im Winter blühen. Auf Englisch heißt sie *witch hazel*. Weitere deutsche Namen sind Zauberhasel oder Zauberstrauch. Was ist an dem Strauch so zauberisch? Dass er im Winter Blüten treibt? Mit der Haselnuss ist der Strauch jedenfalls nicht verwandt, auch wenn die Blätter ähnlich aussehen.

Die Zaubernuss ist ein Baum, der bis 6 m hoch werden kann. Er braucht gute Gartenerde, nicht zu nährstoffreich, und einen sonnigen Platz. Er kann über Stecklinge vermehrt werden oder über Samen. Die Blüten sind frosthaltig. Bei ungünstigem Wetter rollen sie sich einfach ein.

Der botanische Name *Hamamelis* ist den weiblichen Leserinnen vielleicht aus der Kosmetik bekannt. Tatsächlich gibt es ganze Pflegeserien mit Hamamelis-Wasser. Aber von vorn.



In ihrer Heimat ist die Zaubernuss bei den indigenen Völkern als Heilmittel sehr verbreitet. Verwendet werden die Rinde von Zweigen und Wurzeln und die Blätter. Sehr dünne Zweige können auch im Ganzen verwendet werden. Sie werden im Frühjahr bis Herbst gesammelt und getrocknet oder sofort verarbeitet. Wenn Du einen Strauch im Garten hast, kannst Du die Zweige verwenden, die Du nach der Blüte möglicherweise ohnehin ausschneidest, wenn

der Baum einen Schnitt nötig hat.

Die Cherokee verwenden Aufgüsse als Schmerzmittel, bei Erkältungen und Hautverletzungen, die Irokesen zusätzlich auch in der Gynäkologie (z.B. bei zu starker Menstruation) und als Brechmittel. Warum? Die Zaubernuss enthält verschiedene Gerbstoffe (u.a. Hamamelistannin), die zusammenziehend wirken, ätherische Öle, die antiseptisch und entzündungshemmend wirken, außerdem Flavonoide und Harze. Die Pflanze wirkt somit blutstillend, abschwellend, dichtet Haut und Schleimhäute ab.

Die gesammelten Pflanzenteile lassen sich als Aufguss (Tee) oder als Tinktur zubereiten oder destillieren. Wenn Du eine Destille hast, kannst Du Dir Dein Hamamelis-Wasser selbst herstellen: Weiche die getrocknete oder frische Rinde/Zweigstückchen in Wasser ein, mazeriere sie 24 Stunden und destilliere sie dann aus dem Einweichwasser. Ich weiß nicht, wie haltbar Hamameliswasser ist. Die Produkte im Handel enthalten immer Alkohol. Wenn Du sicher gehen willst, füge ein wenig Ethanol zu. Aber nimm wenig. Alkohol trocknet die Haut aus.

Du kannst Hamamelis auch zu Tinktur verarbeiten: Zweige, Rinde und Blätter fein zerkleinern und mit 60 %-igem Alkohol ansetzen, mindestens zwei, besser vier Wochen stehen lassen, dann abfiltrieren und in kleinen dunklen Fläschchen aufbewahren.

Das Hamameliswasser kann dann auch in eine Salbengrundlage eingearbeitet werden, ebenso die Tinktur.





Das Wasser kann bei geplatzten Äderchen eingesetzt werden, event. auch bei Neurodermitis. Die Salbe wirkt bei Krampfadern, Hämorrhoiden und Verletzungen. Eine Abkochung, verdünnte Tinktur oder starker Aufguss kann bei Entzündungen im Mundraum, am Zahnfleisch, bei Halsentzündung oder Entzündungen in der Vagina (Tampon tränken!) wirksam sein. Umschläge sind hilfreich bei Verletzungen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Verbrennungen, Verstauchungen und Prellungen. Die Tinktur, innerlich und äußerlich angewendet, stärkt die Venen. Mit Hamameliswasser, das Alkohol enthält, würde ich nicht in der Scheide behandeln.

Es gibt auch Präparate mit Hamamelis, besonders aus der anthroposophischen

Medizin. Anwendungsbereiche sind Vorbeugung von Thrombosen, Venenschwäche und Hämorrhoiden, Krampfadern, Durchblutungsstörungen, müde Beine, Magenschleimhautentzündung und Durchfall.

Traditionell wird der Zaubernuss Venus zugeordnet. Ich finde aber, dass sie auch deutlich etwas Sonniges hat. Und so passt sie zur Lichtmess-Zeit.

Wer ist Herr im Haus?

Jetzt möchte ich gern etwas mit Dir teilen, was ich von dem Zellbiologen Bruce Lipton gelernt habe – Dank sei ihm! (Es gibt übrigens allerlei Beiträge von ihm auf YouTube.)

Er hat als junger Wissenschaftler und Lehrer an einer medizinischen Hochschule ein Experiment gemacht, das – wie er sagt – sein Leben verändert hat. Er hat eine menschliche Stammzelle (also eine quasi embryonale Zelle, deren wir viele im Körper haben, um abgestorbene Zellen ersetzen zu können) in eine Petrischale gesetzt und sich dort vermehren lassen, bis er nach einer Woche 30.000 genetisch identische Zellen hatte. Diese hat er nun zu gleichen Teilen auf drei Petrischalen verteilt und die drei Schalen mit unterschiedlicher Nährlösung versehen. (Die Nährlösungen waren synthetische Varianten menschlichen Blutes.) Dann konnte er beobachten, wie in der einen Petrischale Muskelzellen sich entwickelten, in der zweiten Knochenzellen und in der dritten Fettzellen. Wie das? Sie waren doch genetisch alle identisch, da von einer Elternzelle abstammend?

Er zog daraus den offensichtlichen Schluss, dass nicht die Gene bestimmen, wie sich die Zelle entwickelt, sondern in diesem Falle die Nährlösung. Der Nährlösung entsprechen im



menschlichen Körper das Blut und andere Körperflüssigkeiten. Ihre Zusammensetzung bestimmt, welche Gene abgelesen werden und welche nicht. Das Genom ist nur wie ein Kochbuch, das Rezepte für alle im Körper synthetisierbaren Stoffe enthält. Welche Rezepte gelesen und „gekocht“ werden, entscheidet nicht das Genom, sondern das Gehirn, indem es bestimmte Hormone in den Körper entlässt, wodurch sich die Zusammensetzung der Körperflüssigkeiten verändert. Und warum schickt das Gehirn einmal diesen, ein andermal jenen Hormon-Cocktail auf den Weg? Weil der Geist (in engl. „mind“ – nicht wirklich übersetzbar) mit unterschiedlichen Bildern, Gefühlen, Erfahrungen umgeht. Wenn Du verliebt bist, schickt das Gehirn z.B. Dopamin und Oxytocin usw. auf den Weg. Wenn Du Angst hast, sind es die Stresshormone, die den Chemiecocktail in Deiner „Nährlösung“ bestimmen.

Stresshormone unterdrücken das Immunsystem und das Wachstum von neuen Zellen und alle Systeme, die Energie verbrauchen und nicht für die unmittelbare Fight-or-Flight-Reaktion gebraucht werden (also auch das Denken). Unser Körper ist nicht dafür eingerichtet, mit diesem Cocktail dauerhaft umzugehen. Wenn Du 24 Stunden am Tag 365 Tage im Jahr das unterschwellige Gefühl von Angst hast, wirst Du auf die Dauer krank werden. Denn Dein Immunsystem ist außer Gefecht gesetzt und Zellerneuerung kann nicht mehr stattfinden.

Was also tun?

Führ Dir mal den Placebo-Effekt vor Augen! Du bist krank, und Dein Arzt sagt Dir, er habe da ein wunderbares, neu entwickeltes Medikament und gibt es Dir, und schon bald geht es Dir besser. Dann erfährst Du, dass es nur eine Zuckerpille war. Was hat also gemacht, dass es Dir besser geht? Nun, „Dein Glaube hat Dir geholfen“. (Umgekehrt ist es mit dem Nocebo-Effekt genauso. Glaubst Du, dass etwas Dir schadet, so wird es das tun, selbst wenn es, neutral betrachtet, gar keinen Effekt auf Dich ausüben kann. Und es sind schon Menschen an einer falschen Krebs-Diagnose gestorben.)

Wir alle sind also nicht das Opfer unserer Gene. Und wir alle wünschen uns ein Leben voller Liebe, Freude und Frieden. Warum klappt das dann nicht so recht? Wenn es wahr ist, dass wir nur 5 % unserer Zeit wirklich bewusst präsent sind und in den übrigen 95 % unserer Zeit auf Autopilot fahren und dann die Programme abspulen, die wir aus der Kindheit oder noch früherer Zeit mitbringen (und die Psychologen haben festgestellt, dass 70 % der Autopilot-Programme negative Konzepte sind), dann verstehst Du, was passiert. Darum sagen uns die Weisen aller Zeiten, dass wir uns darin üben sollen, die Zeitspanne unserer bewussten Präsenz zu erweitern. Die andere Möglichkeit ist, unsere unbewussten Programme zu überschreiben. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine ist die Hypnose. Eine andere, ganz einfache ist, Dir immer wieder vorzusagen, was Du gern in Deinem Unterbewusstsein abspeichern möchtest. Sage Dir z.B. immer wieder: Ich bin glücklich. Am Anfang wirst Du vielleicht Dir selbst nicht glauben. Das macht nichts. Bleibe dran und sage Dir immer wieder: Ich bin glücklich. Du wirst bald beobachten, wie die Aussage immer wahrer wird. Und je glücklicher Du bist, desto mehr ziehst Du Menschen und Ereignisse in Dein Leben, die Dir Glück bringen. Denn so funktioniert Schöpfung: Wir können nicht hoffen, dass das Glück zu

uns kommt, damit wir glücklich sein können. Sondern wir müssen glücklich sein, damit das Glück zu uns kommen kann. So ist es.

Wie gefällt Dir das? Mir gefällt das sehr gut. Denn dass es so ist, macht mich zur Meisterin meines Lebens und nicht zum Opfer der Umstände (oder gar meiner Gene). Und so ist es gut. Denn das ist für mich Freiheit, dass ich mich verändern kann – und dadurch meine Wirklichkeit verändere.

Ich grüße Dich und wünsche Dir eine Zeit voll Licht – bis zum nächsten Mal zur Tag- und Nacht-Gleiche,

Cornelia

