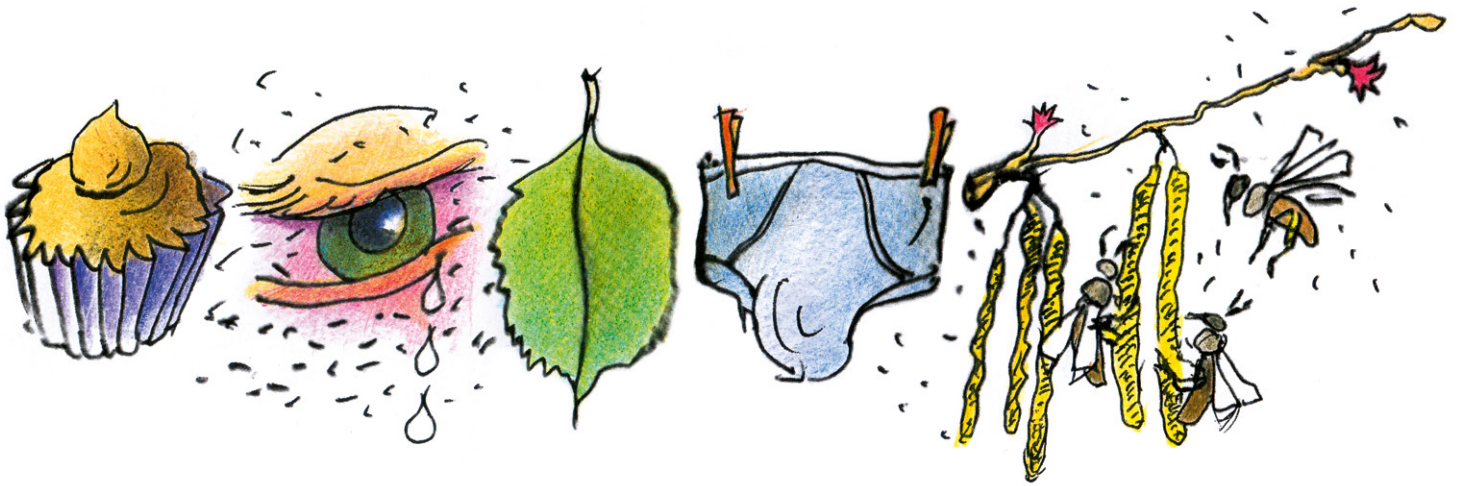


# DER HASELSTRAUCH, EIN VIELSEITIGER GESELLE



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.  
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

Text ROLAND VONTOBEL // Illustration WERNER MEIER

Die gemeine Hasel (*Corylus avellana*), auch Haselstrauch oder Haselnussstrauch genannt, gehört zur Pflanzenfamilie der Birkenengewächse. Der Haselstrauch kann bis fünf Meter hoch werden, an den Wurzeln geht er eine Lebensgemeinschaft mit Trüffel, Perlpilz und Steinpilz ein. Ursprünglich stammt die Hasel aus Kampanien in Italien. Heute wird sie auf der ganzen Welt kultiviert. Der grösste Nussproduzent ist die USA, gefolgt von der Türkei. Am meisten Haselnüsse essen Schweizerinnen und Schweizer mit 2,1 Kilogramm pro Kopf und Jahr.

Die Hasel trägt die weiblichen und männlichen Blüten auf dem gleichen Strauch. Die Blütezeit beginnt sehr früh, je nach Witterung schon Ende Januar. Aus den weiblichen Blüten entwickeln sich im Herbst die Haselnüsse. Die männlichen Blüten bilden Staubfäden mit Pollen. Sie sind für Honigbienen das erste Futter im Jahr, während andere Blüten noch

fehlen. Allergiker wiederum leiden vielfach wegen der Pollen unter Schnupfen und gereizten Augen.

Der Blütenextrakt der Hasel soll helfen, die Spermienqualität der Männer zu verbessern und damit die Fruchtbarkeit bei Kinderwunsch erhöhen. Ebenfalls wird den Blättern des Haselstrauchs eine Heilwirkung bei Husten nachgesagt, und der Tee soll auch entgiftend wirken.

Haselnüsse gelten schon viele tausend Jahre lang und bis heute als wichtiges Nahrungsmittel für Mensch und Tier. Sie sind reich an Vitamin B und E. Vitamin E hat eine entzündungshemmende Wirkung und unterstützt das Immunsystem. Aus den Nüssen wird zudem ein gesundes Öl gewonnen, und sie werden vielen Nahrungsmitteln wie Schokolade und Desserts beigefügt. Kulturgeschichtlich wurde die Hasel wie auch der Schwarze Holunder immer geachtet. Sie gilt als ein Symbol für männliche Fruchtbarkeit und Glück.