

# PhytAro Monats News

Wenn man will, dass das Jahr  
erfolgreich wird,  
muss man  
am ersten Januar damit beginnen.

(Unbekannter Autor)



## **Pflanze des Monats- Hamamelis**

**Geschichte und Wissenswertes-** Hamamelisextrakt, gewonnen durch das Aufkochen der Zweige und Äste, wurde von den Indianern Nordamerikas vielfältig angewendet, besonders zur Behandlung von Blutungen, Schnitt- und Kratzwunden, Prellungen, sowie äußerlichen Entzündungen und Entzündungen im Augenbereich.

Außerdem bei Venenstauungen, Blutergüssen, trockener Haut (auch bei Neurodermitis), Hämorrhoiden und leichten Ekzemen. Die entzündungshemmende Wirkung wird unter anderem den Hamamelistanninen zugeschrieben, die durch die Bildung eines Gerbstoff-Protein-Komplexes die Hautdurchblutung und folglich auch die Ausbreitung entzündlicher Reaktionen verringern. Die Flavonglykoside haben zellschützende Wirkung, weil sie zellschädigende Stoffe (Radikale) abfangen und die Histaminfreisetzung herabsetzen. Zubereitungen haben zudem lokal blutstillende (hämostyptische), zusammenziehende, juckreizstillende und wundheilungsfördernde Wirkungen.

Zusätzlich sind bakteriologische Eigenschaften beschrieben.

Die medizinischen Wirkstoffe der Zaubernuss finden sich in den Hamamelisblättern (Hamamelidis folium), in der Hamamelisrinde (Hamamelidis cortex) und in dem Hamameliswasser (Hamamelidis aqua).

Hamameliswasser wird durch Destillation gewonnen und enthält keine Gerbstoffe. Es setzt sich aus ätherischen Ölen zusammen und hat in der Aromatherapie mittlerweile einen festen Stellenwert. Es eignet sich besonders gut für entzündete, unreine, fettende Haut. Es fördert die Durchblutung, klärt die Haut und verschafft ein frischeres Aussehen. Teilweise ergibt sich auch ein feineres Hautbild durch die regelmäßige Anwendung von diesem Hydrolat. Sehr gut bewährt hat sich das Hamamelishydrolat auch bei Insektenstichen. Es wirkt juckreizstillend und durch die kühlenden Eigenschaften auch abschwellend. Gerade im Sommer ist es sehr angenehm, das Hydrolat als Bodyspray oder zur Erfrischung schwerer Beine einzusetzen. Auch als Rasierwasser besitzt es wunderbare Eigenschaften: es desinfiziert, wirkt blutstillend und fördert die Wundheilung.

## Der Monatstipp „Bewährte Nasenpflege“ (Gudrun Germann)

### Vielfältige Aufgaben der Nase

Die Aufgaben der Nase für das allgemeine Wohlbefinden werden häufig unterschätzt. Neben ihrer offensichtlichen Bedeutung als Geruchsorgan spielt sie auch eine zentrale Rolle bei der Artikulierung und der Resonanz der Stimme. In allen Sprachen beeinflusst die Nasenfunktion beziehungsweise die Nasenatmung die Ausbildung von Dialekten maßgeblich.

Aus anthroposophischer Sicht stehen die Nasennebenhöhlen in einer besonderen Beziehung zum Gehirn, zum Gefühlsleben und zum Denken, da hier der Atmungsprozess in Wechselwirkung mit diesen Bereichen tritt. Darüber hinaus ist die Nase auch aus kosmetischer Sicht von Bedeutung: Viele Menschen erinnern sich an ihre Pubertät, in der sie ihre Nase als zu groß, zu klein, zu krumm, zu schief oder einfach anders empfanden. Im Laufe des Erwachsenwerdens entwickelt sie sich zu einem markanten Merkmal des Gesichts und wird in der Semiotik zu einem wichtigen Punkt der Charakterdeutung.

### Physiologische Funktionen

Physiologisch betrachtet übernimmt die Nase die Aufgaben, die eingeatmete Luft zu reinigen, anzuwärmen und zu befeuchten. Nasenhaare verhindern das Eindringen von Fremdstoffen wie Staub und Mikroorganismen. Die innen liegende, normalerweise feuchte Schleimhaut gibt beständig Sekrete an die Atemluft ab und erhöht deren Feuchtigkeitsgehalt.

Partikel, die nicht in die Bronchien gelangen sollen, werden durch das Flimmerepithel, das die Innenseite der Nase auskleidet, mittels rhythmischen Schlagens zu den Nasenlöchern transportiert. Das dabei entstehende Stoffwechselprodukt wird meist diskret als sogenannter „Popel“ entfernt.

**Hilfsmittel bei trockener Nase:** Das tägliche Kauen eines Lindenblattes (*Tiliae folium*). Seine Inhaltsstoffe bewirken nicht nur, die Schleimhäute des Organismus, sondern auch sekundär die Nasenschleimhäute zu befeuchten.

Zusätzlich leitet sie auch Schadstoffe über die Haut aus.

Der Bedarf für den Winter kann im Sommer gesammelt und eingefroren werden.

Unter Stresssituationen erhöht sich die Erkältungsanfälligkeit um ein Vielfaches.

Hier kann folgende Rezeptur einerseits vorbeugen aber auch als ein

**befreiendes Nasenöl** angewandt werden:

50 ml Mandel- oder Jojobaöl

2 Tr. ätherisches Basilikumöl (schleimlösend und zellregenerierend)

2 Tr. ätherische Angelikaöl (seelisch kräftigend, „Ich habe die Nase voll“)

5 Tr. ätherisches Zedernöl (ein Angstöl, hilft Altes loszulassen)

3 Tr. ätherisches Bergamotteöl (stimmungsaufhellend)

2 Tr. ätherisches Cajeputöl (antiinfektiös)

2 Tr. ätherisches Lavendelöl (seelisch und körperlich ausgleichend)

Mehrmals täglich mit dem Finger oder Q-Tipp etwas der Ölmischung in die Nasenlöcher einmassieren.

## Die Fortbildung im Januar und Februar 2026!

24. Januar	Phytotherapie bei Kinderkrankheiten
25. Januar	Phytotherapie Erkrankungen der Bauchorgane
26. Januar	Infoabend für die Ausbildung „Kräuterfachfrau/mann“
31. Januar	Schüßlersalze & Anlitzdiagnostik – Mangelerscheinungen ins Gesicht geschrieben
31. Januar-1. Feb.	Krafttiere, Ahnen und Pflanzengeister
01. Februar	Die chronische Mikrobe
07. Februar	Das PhytAro-Schatzkästlein: „Schwerpunkt ätherische Öle“
07.-08. Februar	Familienaufstellen – Systemisches Arbeiten nach der Stark Methode
08. Februar	Naturkosmetik
14. Februar	Aromatherapie bei Herz und Urogenital-Beschwerden