

Gewöhnliche Hainbuche (*Carpinus Betulus*)

Familie: Betulaceae, Birkengewächse

Wussten Sie schon:

Das Holz der Hainbuche ist das schwerste aller heimischen Baumarten. Es wird zur Herstellung von Klavierhämmern und Schraubzwingen genutzt, und eignet sich auch sehr gut als Hack- oder Spaltklotz.

Hainbuche	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blätter												
Blüten												
Früchte												

Standortansprüche und Verbreitung:

Nährstoffreiche Laubmischwälder vom Tiefland bis 1000 m Höhe.

Verwendung als Nahrung:

Blätter: Die ganz jungen Blätter sind essbar und eignen sich besonders zur Herstellung von Kräuterbutter, -quark und -salz.

Früchte: Die Flügelfrüchte können von Juli bis September zu einem Speiseöl gepresst werden.

Samen: Von Mai bis Juni können die Samen roh gegessen und Salaten beigegeben werden. Sie müssen vorerst von den Tragflügeln befreit werden.

Heilwirkung:

Knospen: Immunstärkend, Entzündungshemmend und Hustenreiz lindernd. Besonders bei Entzündungen der Schleimhäute im Hals-Nasen-Ohren-Bereich.

Um diese Heilwirkung zu erzielen wird ein Auszug folglich der Gemmotherapie hergestellt.

Inhaltsstoffe:

Zu den Inhaltsstoffen ist nichts bekannt.

Medizinische Rezepte:

Knospenauszug (Gemmotherapie):

Anwendung: bei Reizhusten, fließendem Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung, Mittelohrentzündung, Halsschmerzen, Schwäche des Immunsystems und Heuschnupfen wird 3-mal täglich 2-3 Spühstöße in den Mund verabreicht und gut eingespeichelt. Im Akutfall kann über den Tag verteilt bis zu 10-mal jeweils ein Sprühstoß genommen werden. Nach der Einnahme sollte eine halbe Stunde nicht gegessen oder getrunken werden. Für Kinder empfiehlt sich eine Dosierung von 3-mal täglich 1-2 Sprühstöße.

Rezeptur: Für die Herstellung von 450 ml Flüssigkeit wird nur 1 g Knospen benötigt. Desweiteren 150 g pflanzliches bio-Glyzerin, 150 g Ethanol mit 90Vol-% und 150 g destilliertes (oder abgekochtes und

abgekühltes) Wasser. Die Knospen werden im Frühjahr kurz vor dem austreiben geerntet und müssen dann sofort frisch weiterverarbeitet werden.

Jeweils 15 g der Flüssigkeiten werden in folgender Reihenfolge gut miteinander vermischt: zuerst das Wasser mit dem Ethanol und dann das Glycerin beimischen. Dann die ganz feingeschnittenen Knospen begeben und vermengen. In einem Schraubglas bei Dunkelheit und max. 20°C drei Wochen ziehen lassen, dabei am besten täglich bewegen oder vorsichtig schütteln. Nach drei Wochen den Auszug durch ein Gazetuch oder Kaffeefilterpapier seihen.

Dann jeweils 135 g der folgenden Flüssigkeiten miteinander vermischen, wieder in der Reihenfolge Wasser, Ethanol, Glycerin und anschließend den Knospenauszug begeben und 30-mal leicht schütteln. Dann in dunkle (Sprüh-) Flaschen füllen und dunkel bei Zimmertemperatur lagern und innerhalb von 3 Jahren verbrauchen. Für die Einnahme und Dosierung bitte Sprühflaschen verwenden, die feinen Tröpfchen sind notwendig um von der Mundschleimhaut besser aufgenommen werden zu können.

Link zur Übersichtsseite:

<https://www.hnee.de/de/Hochschule/Einrichtungen/Forstbotanischer-Garten/Rund-um-den-Garten/Essbare-und-heilsame-Bume-und-Strucher-Lehrpfad-E11266.htm>