

# Die Natur blüht auf

*Ein verregneter Sommer – das ist für viele Sonnenanbeter ein Fluch. Für die Natur dagegen war das nasskalte Wetter in den Sommermonaten ein Segen. Wer jetzt in die Wälder geht, kann sich davon überzeugen.*

VON OLIVIA HOFFMANN

Wir haben wirklich einen etwas nassen Sommer hinter uns – das werden sich wohl viele denken. Für uns Menschen ist der doch sehr nasse Sommer nicht wirklich attraktiv, für die Natur hingegen ein Geschenk. Sofern es nicht gerade Überschwemmungen oder Hangrutsche gab. Wenn Sie in den Wald gehen, sehen Sie, wie gut es der Natur geht. Selten habe ich so viele Pilze gesehen, fast unter jedem Baum findet man diese Kostbarkeiten. Kostbarkeiten nicht nur zum Essen für uns Menschen. Die Pilze leisten auch einen wertvollen Beitrag zu Erhaltung unserer Wälder. Obwohl erst gerade Anfang September ist, sieht man schon einige Veränderungen in den Wäldern. Das satte Grün hat sich gewandelt und hat einen leicht braunroten Stich angenommen, nur ganz dezent, die richtige Herbstverfärbung kommt erst noch. So ist der Lauf der Jahreszeiten, einfach ein kleines Wunder. An den Bäumen kann man die Jahreszeiten am besten beobachten. Deshalb liebe ich die Laubbäume am meisten.

Walnuss (lateinisch: Juglans) ist eine Gattung von etwa 20 Arten, Laub abwerfend, meist schnellwüchsig. Walnuss-Blätter sind aromatisch, gefiedert und bei manchen Arten sehr gross. Die echte Walnuss, welche aus dem Iran oder China stammt, aber schon lange



**Regen ermöglicht den Wäldern eine üppige Vegetation.s.**

ZVG

im Mittelmeerraum kultiviert wird, ist ein langsam wachsender Baum. Er kann eine Höhe bis etwa 30 Meter erreichen und tausend Jahre alt werden. Er besitzt eine silbergraue Rinde und eine sehr charakteristische Krone. Die Römer assen die Walnüsse, machten aus ihr einen als Carynium bekannten Wein

und färbten sogar ihr Haar damit. Selbst Textilfarbe wurde aus den unreifen Schalen gewonnen. Das Holz vieler Walnussarten ist sehr geschätzt und sehr wertvoll. Man verwendet es daher in der Möbelherstellung. Walnüsse sind auch in der Küche nicht mehr wegzudenken. Sie sind reich an Kalium und Folsäure.

Sie enthalten etwa 15% Protein und 50% Gewichtsanteil Öl, darunter das geliebte Omega-3-Öl, das unser Immunsystem stärkt und positive Effekte auf Herz und Kreislauf hat. Äusserlich angewendet ist Walnussöl ein pflegender Bestandteil von Hautcrèmes. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin wirken Walnüssen auf die Energie des Nieren-Meridians, der mit dem Blutzuckerspiegel und unserer Lebensenergie zusammenhängt. Da sie gegen kalte Energien wirken und Schleim lösen sind sie auch gut gegen Husten, Verstopfung, Nieren- und Blasensteine. Täglich 90 g Walnüsse langsam zu kauen wirkt gegen Halsschmerzen, Heiserkeit, Verstopfung und Magengeschwüre. In der Kräutermedizin stimulieren die Blätter die Leber und können bei Hautproblemen wie Akne, aber auch bei geschwollenen Drüsen und Lymphstau verwendet werden. Bei den Bachblütenmedikamenten hilft die Walnuss, sich bei Veränderungen an neue Gegebenheiten anzupassen. Die Baumessenz bringt Freiheit und Reinigung.

Es gibt noch unzählige andere Bäume, welche wir genauer unter die Lupe nehmen können – wie die Rosskastanie, die Mandel (ebenfalls mit wertvollen Früchten), die Birke, die Linde, die Buche etc. Viele unserer Wälder weisen Buchen auf (lateinisch: Fagus). Bis in die Eiszeit trug die Buche wesentlich zur Ernährung der Menschen bei. Die Blattknospen und Frühlingsblätter sind gesund und als Zutaten zu Gemüse, Salat und Suppen eine Abwechslung. Übrigens gehören jene drei Bäume, welche die nahrhaftesten Früchte tragen – Eiche, Buche, Esskastanie – alle zur Familie der Buchengewächse (Fagaceae). Gehen Sie in den

## Zur Autorin

Die Floralgestalterin Olivia Hoffmann leitet seit 2004 das Blumenhaus im Gartencenter Hoffmann in Unterengstringen. Nachdem sie die Meisterprüfung mit Bestnote abgeschlossen hatte, verwirklicht sie ihre Ideen vor allem mit Grossprojekten. Schon fünfmal in Folge hat Olivia Hoffmann an der Gartenmesse Giardina den Goldaward geholt. Gestaltung ist ihre Berufung und zugleich ihre Leidenschaft. Mit ihrem zwölfköpfigen Team werden blumige Angelegenheiten erarbeitet und verwirklicht. Markante Wegpunkte des Schaffens sind: Dekoration beim Schweizer Fernsehen, Installation bei Allcare, Konzepterarbeitung für die blumige Deko an der Baselworld.



Bitte richten Sie Ihre Fragen an:  
AZ Zeitungen AG  
az Limmattaler Zeitung  
Ratgeber Garten  
Heimstrasse 1  
8953 Dietikon  
inserate@limmattalerzeitung.ch

Wald und lassen Sie sich inspirieren von den vielen beeindruckenden Bäumen und tanken Sie Energie für Ihr Leben.