



Die Heilwirkung der Hamamelis (Zaubernuss)



Der Name Hamamelis setzt sich aus dem griechischen *hama* (gleichzeitig) und *melon* (Apfel, Frucht) zusammen.

Die Hamamelis, auch virginische Zaubernuss genannt, öffnet ihre Büschelblüten schon im Januar oder Februar, wenn andere Pflanzen noch tief in der Winterruhe liegen.

Der Strauch kann zaubern, denn die Früchte kommen im Jahr vor den Blüten. Zwischen August und September werden die Früchte (Kapseln, Nüsse) reif und springen mit einem Knacken auf. Die enthaltenen Samen sind schwarz und werden bis zu 10 Meter weit geschleudert.

Der Same als Droge wurde von den Indianern Nordamerikas sehr geschätzt und vielfältig angewendet, besonders als Wundheilmittel. Nach Europa gelangte der Strauch erst im 18. Jh. als Ziergewächs.

Die Zaubernuss ist ein sommergrünes Gehölz, das vollkommen frosthart ist, so dass es auch für raue Regionen geeignet ist. Eine weitere Besonderheit ist der gute Duft der fadenartigen Blüten. Die Blütenfarbe der verschiedenen Arten reicht von gelb, orange, rot bis mehrfarbig. Die leuchtende Herbstfärbung der Blätter ist ein weiterer optischer Höhepunkt den das Gehölz zu bieten hat. Die Zaubernuss wächst relativ langsam und erreicht je nach Art eine Höhe von 1 bis 4 Meter. Dabei wird ein überhängender Wuchs erreicht (aber erst nach vielen Jahren), da man die Hamamelis vorzugsweise wenig oder gar nicht scheidet, sollte man entsprechend genügend Platz einplanen.

Die Zaubernuss ist trotz ihrer robusten Eigenschaften und außergewöhnlichen Blütezeit relativ wenig in Gärten anzutreffen; wer also etwas Besonderes sucht das unkompliziert zu pflegen ist, sollte dieses Gehölz in Betracht ziehen.



Außerhalb der Blütezeit braucht man einen geschulten Blick, um sie von einer normalen Haselnuss unterscheiden zu können. Botanisch hat die Zaubernuss mit der Haselnuss nichts gemein. Sie gehört zur Familie der Zaubernussgewächse (Hamamelidaceae), während die Haselnuss ein Birkengewächs (Betulaceae) ist. Auch der **Preis** für einen Strauch macht den Unterschied. Die edlen Sträucher wachsen sehr langsam und müssen zur Vermehrung in einem aufwendigen Veredlungs-verfahren auf vier Jahre alte, aus Samen vermehrte Jungpflanzen der Virginischen Zaubernuss gepfropft werden.

Inhaltsstoffe

Medizinisch verwendet werden die Rinde und die Blätter. Die Rinde enthält vor allem Gerbstoffe wie das Hamamelitannin. Daneben wenig ätherisches Öl und Flavonoide. Die Blätter liefern vorwiegend Gerbstoffe vom Catechin-Typ und bis zu 0,5 Prozent ätherisches Öl. Rinde und Blätter der Hamamelis wirken besonders stark zusammenziehend und entzündungshemmend. Daher wird sie häufig zur Wundbehandlung eingesetzt.

Heilwirkung

Die Virginische Zaubernuss wird wirtschaftlich intensiv als Heilpflanze genutzt. Die gewonnenen Arzneidrogen (Hamamelidis aqua, Hamamelidis cortex, Hamamelidis folium) weisen eine blutstillende, entzündungshemmende, adstringierende und Juckreiz stillende Wirkung auf. Nach Kommission E ist eine Anwendung bei leichten Hautverletzungen, lokalen Entzündungen der Haut und Schleimhäute, Hämorrhoiden und Varikose sinnvoll. In der Volksmedizin erfolgt eine Gabe auch innerlich bei Durchfallerkrankungen.

Die Gerbstoffe interagieren stark mit Proteinen und besitzen nachgewiesene adstringierende, antiseptische, blutstillende Eigenschaften. Klinische Studien belegen einige der Indikationen.

Anwendung

Hamamelis wird vorwiegend äußerlich zur Anregung des Hautstoffwechsels angewendet. Blätter- und Rindenextrakte werden äußerlich bei Hämorrhoiden und Krampfadern eingesetzt, da sie Juckreiz stillend und entzündungshemmend wirken. Außerdem bei kleinen Hautverletzungen, aufgrund der blutstillenden und Wundheilung fördernden Wirkung.

Innerlich kommt der zusammenziehende, Effekt der Gerbstoffe bei leichten Durchfällen zum Tragen. Die Extrakte werden auch zum Gurgeln bei einer entzündeten Mundschleimhaut verwendet.



Tee

Für einen Hamamelis-Tee übergießt man ein bis zwei Teelöffel Hamamelis-Blätter oder Rinde mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen. Anschliessend abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich. Auch äußerlich werden entzündete Hautpartien mit diesem Tee behandelt, als Bad oder



Umschlag. Man kann Hamamelis-Tee auch innerlich gegen Durchfall und andere Schleimhautentzündungen des Verdauungstraktes anwenden.

Kompresse

Man kann eine Kompresse in den Hamamelistee eintauchen und als Umschlag auf die betroffenen Hautbereiche legen. Die Kompresse befestigt man mit einem Verband und lässt sie mindestens zwei Stunden einwirken. Wenn man eine besonders intensive Wirkung erzielen will, lässt man die Hamamelis-Kompresse über Nacht einwirken.

Bäder

Hamamelistee kann man für Teilbäder verwenden. Die entzündeten Hautpartien werden für etwa 20 Minuten in das Bad getaucht. Zur Behandlung von Hämorrhoiden eignet sich ein Sitzbad. Für entzündete Füße bereitet man ein Hamamelis-Fußbad.

Tinktur

Um eine Hamamelis-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man Hamamelisblätter oder Stängel mit Blüten in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen. Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Von dieser Tinktur nimmt man ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein. Oder man wendet die verdünnte Tinktur äußerlich an. Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

Hamamelis-Wasser

Dieses ist ein sogenanntes Hydrolat. Es wird häufig als Cremezutat für die Hobby-Salbenküche angeboten. Solch ein Hamamelis-Wasser ist gut geeignet, um Cremes herzustellen. Die Wirkung von Hamameliswasser ist deutlich milder als die einer Tinktur.

Die Rinde dient außerdem der Gewinnung von Hamameliswasser. Hierzu werden industriell die frischen Zweige mit Wasser ausgezogen und anschließend mit Alkohol destilliert. Das Produkt enthält das ätherische Öl aber keine Gerbstoffe. Es wird vorwiegend in Kosmetika und zur Wundbehandlung verwendet.

Hamamelis-Salbe und Creme

Häufig wird Hamamelis in Form von Creme oder Salbe eingesetzt. Dafür verwendet man Hamamelis-Tinktur oder Tee als Wasserphase in Cremerezepturen. Man kann auch einen Hamamelis-Ölauszug für Cremes verwenden.

Venentonicum von Dr. Höfer:

Ein wirksames Venentonicum wird aus den alkoholischen Auszügen von Anserine - Gänsefingerkraut, Blutwurz, Erdrauch, Kastanie, Mäusedornwurzeln, Hamamelis, Geißbart, Frauenmantel und Brennessel hergestellt. Es müssen nicht alle Bestandteile enthalten sein. Der Zusatz eines Verdickungsmittels ist empfehlenswert. Damit werden die Beine tägl. 2 mal eingerieben.



Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen: Praxis Dr. Höfer, Bambergen Überlingen, Dorfstr. 22, Tel. 07551-915151

- Freitag 10.02.2011 20⁰⁰ Uhr
Erfahrungsberichte zur **homöopathischen Hausapotheke** und ihre Bestandteile
Die Bedeutung und Herstellung der verschiedenen Potenzierungen (D, C, M, LM, Q).
Die Teilnahme ist räumlich begrenzt. Wir bitten Sie um eine telefonische Anmeldung Kosten 10.-

Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Literaturhinweis:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Zaubernuss>

<http://www.mein-schoener-garten.de/de/gartengestaltung/pflanzenportraits/zaubernuss-faszinierender-winterblueher-21221>

<http://www.awl.ch/heilpflanzen/hamamelis/index.htm>

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/hamamelis.htm>