

Die Virginische Hamamelis ist eine der wichtigsten Heilpflanzen der Indianer. Ihre Trümpfe kann sie vor allem bei der Behandlung von Wunden und Hautkrankheiten ausspielen. Doch auch die Kosmetik hat sich Hamamelis zunutze gemacht.

Jürg Lendenmann

# Zaubernuss

## Aus dem Medizinschatz der Indianer



Bild: © Heike Rau, Fotolia.com

Blätter und Rinde der Zaubernuss werden in der Medizin und in der Kosmetik verwendet.

Gelb, mitunter auch orange oder rot leuchten die spinnenartigen Blütenblätter der Hamamelis in verschneiten Parks und Gärten. Erst 1736 kam die beliebte Zierpflanze nach Europa. Allerdings war es nicht eine der frühblühenden Arten, die der Botaniker Peter Collinson in England einführte. Er stand damals in Kontakt mit Pflanzenjägern in den amerikanischen Kolonien. Und er war an jener Art interessiert, die im September blüht: die Virginische Zaubernuss (*Hamame-*

*lis virginiana*) – eine der wichtigsten Arzneipflanzen der Indianer. Die Ureinwohner Nordamerikas verwendeten Aufkochen von Zweigen und Ästen der Zaubernuss äusserlich vor allem bei Wunden, Geschwüren und Entzündungen, innerlich gegen Durchfall.

### Botanische Besonderheiten

Die Sträucher der Zaubernussgewächse (*Hamamelidaceae*) gleichen in Wuchsform und Laub den Haselsträuchern.

Auch die Früchte ähneln Haselnüssen – allerdings müssen sie nicht aufgeknackt werden. Aus den verholzten, reifen Fruchtkapseln werden die zwei Samen mit lautem Knall wie von Zauberhand mehrere Meter weit herausgeschleudert. Nicht nur diese bemerkenswerte Eigenschaft führte zur deutschen «Zaubernuss». An der Namensgebung beteiligt war ebenfalls der Umstand, dass Wünschelruten seit alters her aus Haselsträuchern geschnitten wurden. Aufgrund der äusserlichen Verwandtschaft wurde auch der Zaubernuss ähnliche Kräfte zugeschrieben. Auf Englisch heisst sie denn auch «witch hazel» – Hexenhasel. Hamamelis leitet sich vermutlich vom griechischen *hama* = gleichzeitig und *melon* = Apfel/Frucht ab. Der Name verweist darauf, dass die sich sehr spät entwickelnden Blüten zur gleichen Zeit am Strauch zu finden sind wie die Früchte. Von den unterschiedlichen Hamamelis-Arten werden nur Blätter und Rinde der Virginischen Zaubernuss als Arzneidroge verwendet.

### Reich an heilenden Gerbstoffen

Das Wirkungsspektrum einer Zubereitung aus Hamamelis hängt zum einen von den verwendeten Pflanzenteilen ab: Während Hamamelisrinde besonders reich an Gerbstoffen ist (bis zwölf Prozent), finden sich in den Blättern weniger Gerbstoffe, dafür auch kleine Mengen an ätherischem Öl. Zum ande-

ren bestimmt die Aufbereitungsmethode die Zusammensetzung mit: Gerbstoffe finden sich in Auszügen wie Tees oder Tinkturen aus Rinde und Blättern. In Hamameliswasser hingegen fehlen diese Wirkstoffe ganz, da bei der Herstellung die Wasserdampfdestillation eingesetzt wird – eine Methode, bei der nur flüchtige Verbindungen wie ätherische Öle gewonnen werden.

Die Inhaltsstoffe der Zaubernuss wirken zusammenziehend, entzündungshemmend, gefäßverengend und juckreizstillend. Untersuchungen berichten zudem über antioxidative Fähigkeiten und eine hemmende Wirkung auf das Wachstum von Bakterien und Viren.

### **Wundheilende Eigenschaften**

Medizinisch wird Hamamelis heute ähnlich eingesetzt wie es damals die Indianer taten: Auszüge aus Blättern und Rinde werden äusserlich angewendet bei leichten Hautverletzungen sowie lokalen Entzündungen der Haut und der Schleimhäute. Auch bei Hämorrhoiden und Krampfadernbeschwerden ist die Zaubernuss ein beliebtes Heilmittel.

Traditionell eingesetzt wird Hamamelis u. a. zur Linderung von leichten Hautentzündungen und trockener Haut, als Mundspülung bei leichten Entzündungen der Mundschleimhaut, äusserlich zur Linderung von Symptomen bei Neurodermitis, von Jucken und Brennen bei Hämorrhoiden und unterstützend bei müden und schweren Beinen.

### **Hilft bei Hautreizungen, Sonnenbrand und Insektenstichen**

Destillate (Hamameliswasser) sowie Extrakte aus Blättern und Rinde werden einerseits medizinisch verwendet wie zur äusserlichen Behandlung von leichten Entzündungen von Haut und Schleimhaut, von Hämatomen, Hämorrhoiden, Hautreizungen, Sonnenbrand und Insektenstichen. In der Volksheilkunde wird Hamameliswasser zudem eingesetzt bei leichten Hautentzündungen und trockener Haut sowie zur Linderung von Augenbeschwerden. Andererseits ist Hamamelis oft Bestandteil von kosmetischen Präparaten zur Haut- und Haarpflege. Eine Studie der Universität Lübeck mit einer Hama-

melis-Salbe zeigte nach vier Wochen eine signifikante Verbesserung bei verschiedenen altersbedingten Hautbeschwerden, so auch bei trockener Haut. Eine Anwendungsbeobachtung belegte auch die Wirksamkeit bei Kindern mit leichten Hautverletzungen, Windeldermatitis und lokalen Hautentzündungen.

## Tipp

### **Umschläge und Gurgellösung**

Für Umschläge oder Waschungen 5 bis 10 g Hamamelisblätter oder -rinde, für Gurgellösungen/Mundspülungen 2 bis 4 g der Droge (in Apotheken und Drogerien erhältlich) mit ¼ Liter kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten stehen lassen, abseihen.