

Eine Pflanze, die (ver)zaubern kann

MAGISCH Die Zaubernuss blüht auch im Winter und trägt gleichzeitig Frucht und Blüte. Als Salbe, Zäpfchen, Tee und Tinktur hilft die Pflanze bei einer Vielzahl von Leiden.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Diese Pflanze muss wahrlich ein Hexen- und Zaubergewächs sein. Denn schon früh im Winter blüht die Zaubernuss, manchmal sogar bis weit in den Frühling hinein. Mitten im Schnee eine blühende Pflanze zu sehen – wenn das den Betrachter nicht verzaubert! Doch der Magie nicht genug: Im Gegensatz zu



den meisten anderen Pflanzen sieht man bei der Zaubernuss die Blüten gleichzeitig mit den Früchten – und zwar mit jenen des Vorjahres. So hat sie auch ihre Namen erhalten: Zaubernuss, Hexenhasel, Zauberhasel, Zauberstrauch und dergleichen. Wissenschaftlich: *Hamamelis virginiana*. «Hama» heisst «gleichzeitig», «melos» ist der Apfel bzw. die Frucht. «Virginiana» bezeichnet ihre Herkunft aus Virginia, dem östlichen und südöstlichen Nordamerika.

Bei uns in Europa wächst die Pflanze kaum in freier Natur, doch seit sie 1736 hierher gekommen ist, wird sie als Zierpflanze in botanischen Gärten gezüchtet. Dorthin oder in Parks oder Blumengeschäfte muss also gehen, wer im Winter ihre Blütenpracht bewun-

dern oder im Spätsommer einen magischen Moment erleben will: Die Frucht, die den Sommer hindurch herangereift ist, springt irgendwann im August oder September explosionsartig auf, die beiden Samen werden aus der Frucht geradezu hinauskatapultiert und – Hokuspokus – je nach Quelle 10 bis 15 Meter weit weggeschleudert.

Wünschelruten der Indianer

Der Strauch wird um die 3, in seltenen Fällen sogar fast 10 Meter hoch. Die Indianer nutzten seine Zweige als Wünschelruten auf ihrer Suche nach Wasseradern. Noch mehr aber vertrauten sie auf die heilenden Wirkungen bei Schwellungen, Hämorrhoiden und Krampfadern sowie bei Verbrennungen, Insektenstichen und Hautentzündungen.

Dazu kochten sie die Rinde und beträufelten Umschläge damit. Tatsächlich macht das die Naturheilkunde genauso und setzt Abkochungen der Zaubernuss-Rinde neben den genannten Indikationen auch als Spülung bei Entzündungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut ein. Für solche Umschläge und Spülungen werden 5 bis 10 Gramm der Rinde mit einem Viertelliter Wasser abgekocht. Entsprechende Arzneifertigpräparate sowie Lotionen und Salben zur Behandlung von Wunden, Hautleiden und Krampfadern haben häufig ebenfalls die Zaubernuss als Bestandteil.

Zu empfehlen ist die Zaubernuss auch als Bad, vor allem bei Hautproblemen wie Juckreiz, Hautrötung, Ekzeme, Ausschläge, Dermatitis und Kopfhautentzündungen sowie als Fussbad bei entzündeten oder geschwollenen Füßen. Je nach Grösse des Bades 10 bis 30 Gramm der Zaubernuss-Rinde mit bis zu anderthalb Litern Wasser fünfzehn Minuten köcheln. Die Abkochung durch ein Sieb ins Badewasser leeren. Die betroffenen Hautteile sind etwa für zwanzig Minuten zu baden. Wer unter Hämor-



Die Zaubernuss hat auffällige, gelbe Blüten.

Getty

rhoiden leidet und noch nie ein Zaubernuss-Sitzbad ausprobiert hat, sollte das einmal tun. Oft erweist sich dieses Bad als sehr wirkungsvoll; verstärken lässt sich die Wirkung noch durch ein abschliessendes Zäpfchen oder mit etwas Crème der Zaubernuss. Auch bei Anal-fissuren ist das empfehlenswert.

Zur inneren Anwendung gibt es Tropfen. Dabei wird die Zaubernuss als Alleintinktur verschrieben oder mit an-

deren Heilpflanzen kombiniert, z. B. bei blutenden Hämorrhoiden mit dem grossem Wiesenknopf (*Sanguisorba officinale*). Beliebt ist die Zaubernuss auch als Tee, vor allem bei Entzündungen des Halses oder der Schleimhaut innerhalb des Verdauungstraktes: auf eine Tasse Wasser bis zu drei Teelöffel der Zaubernuss-Rinde geben, zehn bis fünfzehn Minuten köcheln lassen, abseihen. Täglich bis zu drei Tassen lang-

sam trinken, aber nicht mehr. Denn sowohl Überdosierungen wie Langzeitanwendungen können zu Kopfschmerzen und sogar zu Leberschäden führen. Auch auf Nebenwirkungen wie Verdauungsbeschwerden sollte geachtet werden. Treten sie auf, sind Zaubernuss-Präparate abzusetzen oder eine niedrigere Dosierung zu wählen. Diese unerwünschten Wirkungen gründen genau wie die erwünschten in den Gerbstoffen, die die Zaubernuss enthält.

Gerbstoffe trocknen aus

Pharmakologisch gesehen wirken diese Gerbstoffe austrocknend, und auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht das Austrocknende als die Hauptwirkung der Zaubernuss. Dieses «Adstringieren» erklärt die hervorragende Heilwirkung bei einer Vielzahl von Indikationen wie Durchfall, Blutungen, starkem Schleim, Ausfluss, Tripper, Mastdarmvorfall, starker Menstruationsblutung, Varizen, Krampfadern, Hämorrhoiden: Die Gerbstoffe ziehen die Eiweiss-Ketten in der Haut beziehungsweise der Schleimhaut zusammen. Und so ist auch erklärt, warum die Zaubernuss als Hamameliswasser in kosmetischen Gesichtslotionen eingesetzt wird: Sie reduziert den Talg und verengt die Poren – die Haut wird schöner.

Zwei weitere Wirkungen sieht die TCM und drückt sie in ihrer Sprache so aus: Die Zaubernuss «stillt und reguliert Blutungen», «eliminiert Hitze und trocknet Nässe». Verschwinden Hitze und Nässe, wirkt sich das auf die Psyche aus: Irritier- und Reizbarkeit verflüchtigen sich, und Ruhe kommt in die Flut der Gedanken – für manche der wahre Zauber dieser magischen Pflanze.

HINWEIS

► Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Luzerner HPS-Klinik für traditionelle und chinesische Naturheilkunde (www.hpsklinik.ch) sowie die Heilpraktikerschule Luzern (www.heilpraktikerschule.ch). ◀