

Pflanze des Monats Januar

Walnuss, Juglans regia Walnussgewächse, Juglandaceae



Walnuss-Spross: g nubier / pixelio.de

In der Winterzeit stehen in vielen Familien Nüsse auf dem Speiseplan. Sei es als Knabberei, im Salat, Müsli, im Weihnachtsgebäck oder als wohlschmeckendes Walnussbrot. Auch das kostbare Walnussöl findet in der Küche Verwendung. Weniger bekannt ist, dass die Walnuss kein heimischer Baum ist, vermutlich stammt er aus dem Balkan. Die Walnuss bevorzugt ein mildes Klima, wie es beispielsweise in der Vorderpfalz herrscht und nimmt Spätfröste sehr übel, es kann zum vollständigen Ernteausschlag kommen. Walnussbäume benötigen viel Platz, da sie eine Höhe von ca. 25 bis 30 Meter erreichen können (abhängig von der Bodenqualität!). Der Baum mit der kugeligen Krone wird bis zu 200 Jahre alt und zeichnet sich durch eine graue Rinde aus, welche im Alter tiefe Risse in der Borke hat. Die Blätter der Walnuss sind unpaarig gefiedert und duften beim Zerreiben aromatisch. Walnussbäume fruchten etwa im Alter von 10 Jahren. Von April bis Mai blüht die Nuss. Dabei zeigen sich die männlichen Blüten als hängende Kätzchen, während die weiblichen unscheinbaren Blüten 1-5 zählig in den Achselknospen an den Zweigenden sitzen. Walnussbäume werden vom Wind bestäubt. Die Nüsse reifen in grünen Faserhüllen heran, die sich im Herbst wenn sie erntereif sind dunkelbraun verfärben. Die volle Reife der Nüsse kann man daran erkennen, dass die schützende Faserhülle aufplatzt und die Nüsse zu Boden fallen. Im inneren der Nuss befinden sich zwei Nusskerne, die durch ein holziges Nusskreuzchen getrennt sind. Für Heilzwecke werden die jungen Blätter nach der Blüte geerntet.

Name

Welschnuss, Welsche Nuss, Walchbaum, Jupiternuss, Römischnuss, Christnuss, Steinnuss, Königsnuss, Edelnuss, Persische Nuss, Pulische Nuss
Aus der Bezeichnung „Welsche Nuss“, „Welschnuss“ entwickelte sich im Laufe der Zeit die Bezeichnung Walnuss. Für die Griechen sowie auch für die Römer war die Walnuss eine Speise der Götter. Sie widmeten die Walnuss Zeus bzw. Jupiter. Der Gattungsname *Juglans* kommt von „jovis glans“, was soviel bedeutet wie „Eichel des Jupiters“, der Beiname „regia“ kann als „königlich/göttlich“ übersetzt werden.

Geschichte

Wie schon beschrieben sahen die alten Griechen in der Walnuss eine Speise für die Götter. Die Römer weihten die wertvollen Nüsse ihrem höchsten Gott Jupiter und nannten sie „Jovis glandis“ und nutzten sie für Fruchtbarkeitsrituale. Die Römer verbreiteten die

Walnuss auf dem europäischen Kontinent. So gelangte die „göttliche Nuss“ ins „welsche Land“ nach Gallien, dem heutigen Frankreich und von dort nach Deutschland. Zunächst wurde die Nuss Welchnuss oder Welschnuss genannt. Daraus entwickelte sich dann im 18. Jahrhundert die Bezeichnung Walnuss.

Verwechslung

andere Walnussarten

Inhaltsstoffe

Blätter

Gerbstoffe (ca. 10%), Bitterstoffe, 3-4 % Flavonoide, Bitterstoffe, wenig ätherisches Öl, Phenolcarbonsäuren, Juglon in den frischen Pflanzenteilen

Nüsse

Ca. 60g Fett mit ungesättigten Fettsäuren, Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralien (Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Zink) Vitamine der B-Gruppe, Vitamin E, Ellagsäure.

Heilwirkung

Blätter

zusammenziehend, wundheilend, stopfend, blutfluss-, schweiß- und milchbildungshemmend, antibakteriell, pilzfeindlich, antiviral, krebsfeindlich, insektizid, lokal mild schmerzstillend, juckreizstillend, fördert den Lymphabfluss

Nüsse

Gehirnstärkend, verbesserte Blutversorgung, schützt vor Bluthochdruck, herzprotektiv, krebshemmend, cholesterinsenkend.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Der Genuss von Walnusskerne kann bei Nussallergien zu **starken allergischen Reaktionen** führen!! Bedingt durch des hohen Gerbstoffgehalt kann es bei innerer Anwendung zu Magenreizungen, Übelkeit und Erbrechen kommen. Bei längerer äußerer Anwendung kann es zu braunen Schleimhaut- und Hautverfärbungen kommen.

Anwendung

Blätter

innerlich

zur Anregung des Stoffwechsels, des Lymphflusses und zum Abstillen

äußerlich

chronische Ekzeme, Hauterkrankungen bei Kindern, Milchschorf, Akne, Lidrand- und Augenentzündungen, Mundschleimhauterkrankungen, Herpes, Fußschweiß, Scheidenausfluss, Scheidenpilz, frisch zerriebene Blätter als Mückenschutz

Nüsse

innerlich

verbessern die Gehirnfunktion und -leistung, verbesserte Blutversorgung der Organe, schützen vor Bluthochdruck, Herzinfarkt, koronare Herzerkrankungen, Schlaganfall und Krebserkrankungen, cholesterinsenkend.

Wirkung auf die Psyche

- hilft bei Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung
- stärkt das Vertrauen in die eigene Intuition und Kraft
- hilft, Entscheidungen zu fällen
- bringt zum richtigen Zeitpunkt neue Impulse

Braune Faserschale

äußerlich

Als Haarspülung für dunkle Haare (intensiviert den Farbton), zum Färben von Wolle

Tagesdosis

4-5 g Droge (getrocknete Nussblätter); für Umschläge und Teilbäder 2-3 g Droge auf 100 ml Wasser.

Verwendung

Tee (Umschläge/Bäder)

2-3 g getrocknete Nussblätter mit 100 ml kaltem Wasser aufkochen und 10-12 Minuten ziehen lassen, abgießen und 1x täglich anwenden.

Tee (innere Anwendung)

1 TL getrocknete Nussblätter mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen 2 Tassen täglich trinken.



Walnüsse im Fruchtmantel: H.D.Volz / pixelio.de

Heilsames

Teemischung zur Anregung des Hautstoffwechsels (nach M. Madejsky/O. Rippe)

20 g	Birkenblätter
30 g	Erdrauchkraut
20 g	Gänseblümchenblüten
50 g	Stiefmütterchenkraut
10 g	Tausendgüldenkraut
20 g	Walnussblätter

Pro Tasse (ca. 200 ml) 1-2 Tl. Der Mischung heiß überbrühen, etwas 5-8 Minuten ziehen lassen und abseihen. Ungesüßt trinken, bei chronischen Hautleiden 6-8 Wochen lang täglich bis zu 5 Tassen, danach 1-2 Tassen trinken.

Bach-Blüten-Therapie

Walnut – die Verwirklichungsblüte

kann eingesetzt werden, wenn größere Veränderungen im Leben anstehen, aber noch nicht richtig zum Durchbruch gelangen können.



Gut zu wissen...

Der Genuss von Walnüssen ist ein Aphrodisiaka für den Mann. Schon in der Antike galten die Nüsse als Fruchtbarkeitssymbol und standen im Ruf, die Manneskraft zu stärken und zur Wollust anzuregen. Malaysische Forscher haben ein Medikament aus Walnüssen entwickelt, dass die Blutzufuhr der Gefäße steigert und so wie pflanzliches Viagra wirkt. Die in den Walnüssen enthaltenen Eiweiße unterstützen diese Wirkung.

Quellen

- Bühring, Ursel; „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Grundlagen-Anwendung – Therapie“; Sonntag Verlag Stuttgart, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2009 ISBN: 978-38304-9163-7 5
- Madejsky, Margret; „Lexikon der Frauenkräuter, Inhaltsstoffe, Wirkungen, Signaturen und Anwendungen“; AT-Verlag Aarau, München 2. Auflage 2009 ISBN: 978-3-03800-417-2 18
- Madejsky, Margret/ Rippe; Olaf; „Die Kräuterkunde des Paracelsus“ AT-Verlag 3. Auflage 2013 ISBN: 978-3-03800-313-7
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8 21
- Ritter, Claudia; „Heilpflanzen Signatur und Botschaft“ 2016 Eugen Ulmer KG ISBN: 978-3-8001-0394-2
- Stumpf Dr., Ursula; „Von Magie bis Phytotherapie“; 3. erweiterte Auflage 2010, MedMedia-Verlag Kandernd ISBN: 3-934-163-81-5