



Winterzauber in der Kräuterecke

Wenn im späten
Herbst die Natur ihre
Ruhepause beginnt
und alles kahl ist,
trotzt eine Pflanze
standhaft dem grauen
Wetter und verzaubert
mit ihren goldgelben
Blüten die Landschaft
– die Zaubernuss.

Text: Ursel Bühring

Auch wenn die feinfädigen Blütenblättchen der Zaubernuss zart und ganz zerknittert aussehen – sie halten einiges an Frost aus. Das müssen sie auch; schliesslich blühen einige Zaubernussarten in den Monaten Januar bis März. Die in der Medizin verwendete Art ist *Hamamelis virginiana*, und die blüht im November häufig unbemerkt, weil ihre zur gleichen Zeit goldgelb sich verfärbenden Blätter das Blütenwunder oft verdecken.

oder Zauberstab zur Namensgebung beigetragen.

Der Gattungsname *Hamamelis* leitet sich ab vom griechischen «hama» (zusammen, zur gleichen Zeit) und «melon» (Apfel, Frucht) und berichtet, dass die leere Fruchtkapsel oft noch neben der Blüte anzutreffen ist, also bis zur nächsten Blütezeit an der Pflanze bleibt; andere Sprachkundler beziehen sich auf «hamatos» (hakig), die Form der holzigen Früchte. Der Artname «*Virginiana*» deutet auf die Heimat Virginia in Nordamerika hin.

Rätselhafter Zauber

Zaubernuss, Zauberhasel, Hexenhasel, Wunderstrauch oder im Englischen «witch hazel» – doch was hat der Strauch mit Zauber zu tun? Es wird vermutet, dass der Name auf Beobachtungen heilkundiger indianischer Frauen zurückgeht, die aus den schwarzen Samen Heilerfolge lesen konnten. Vielleicht hat auch die Verwendung der Zweige als Wünschelrute

Bis zu 10 Meter hoch

Die Zaubernuss gehört zur Familie der Zaubernussgewächse, den Hamamelidaceae. Ihr Verbreitungsschwerpunkt liegt in China, aber die einzige Art, die für arzneiliche Zwecke verwendet wird, ist die Virginische Zaubernuss aus Nordamerika. Diese Hexenhasel wächst in den USA in grossen Beständen in Hecken

und an Waldrändern an felsigen Flussufern der Atlantikküste, von Neuschottland bis Florida und westlich bis zum Mississippi. Am Michigansee kommt sie auch auf Sanddünen vor; in höheren Lagen häufig in Laubmischwäldern.

Der sommergrüne, winterharte Strauch besitzt ein kurzes Wurzelnetz und ist locker verzweigt. Ähnlich unserem Haselstrauch besteht er aus 2 bis 3 Meter hohen biegsamen Ruten, kann sich aber in günstigen Lagen zu einem Baum mit bis zu 10 Meter Höhe entwickeln.

Die gelb-braune glatte Rinde der jungen Zweige schimmert rötlich und nimmt mit zunehmendem Alter ein silbriges Grau an. Die grob gekerbten und buchtig gezähnten Blätter sind 7 bis 10 Zentimeter lang, verkehrt ei- bis rautenförmig und stehen wechselständig an kurzen Stielen. Sie sind ledrig, fühlen sich unterseits samtig an und erinnern an Haselnussblätter; sie sind wie diese von einer deutlichen Nervatur durchzogen. Im Herbst verfärbten sie sich zu einem kräftigen Gelb und beginnen oft zur gleichen Zeit abzufallen, wenn die Blüten erscheinen.

Minus 10 Grad: Kein Problem für die Blüten

Die goldgelben Blüten entwickeln sich in den Blattachsen, sie stehen in kurzgestielten köpfchenartigen Büscheln mit vier kleinen Kelchblättern und vierzähligen, bis 2 Zentimeter langen fadenförmigen, leicht zerknitterten Kronblättern und duften angenehm. Hamamelisblüten gehören zu den wenigen Pflanzen, deren geöffnete Blüten Fröste bis minus 10 Grad überstehen. Bei noch niedrigeren Temperaturen rollen sich die schmalen Blütenblätter uhrfederartig eng zusammen und öffnen sich erst, wenn es wieder wärmer wird. Das kann eine Blüte mehrmals aushalten, bevor sie Schaden nimmt.

Während *Hamamelis virginiana* im November blüht, erfreuen einige der anderen Arten uns im zeitigen Frühjahr mit üppiger Blüte: *Hamamelis mollis*, die wohlduftende Chinesische Zaubernuss, auch Lichtmesszaubernuss genannt, mit oberseits metallisch glänzenden Blättern, und *Hamamelis vernalis*, die Frühlingszaubernuss mit Varietäten von purpurinem Laubaustrieb und rotgoldenen Blüten im Februar und März. *Hamamelis*

japonica, die Japanische Zaubernuss, blüht als Erste im Jahr.

Die kleinen kapselartigen Früchte der *Hamamelis virginiana* sind dick wie eiförmige holzige Haselnüsse, dicht behaart und mit Hörnchen an der Spitze. Sie reifen nur sehr langsam und sind meist erst im Sommer voll reif. Dann platzt die Kapsel mit einem deutlich hörbaren Knackgeräusch auf, schleudert die ölichen Nüsschen 4 bis 6 Meter weit heraus – und ein neuer Zauberstrauch kann entstehen.

Anbau und Ernte

Angebaut wird *Hamamelis* vor allem in tief bewaldeten Zonen an der Ostküste Nordamerikas. Nach etwa 5 Jahren ist der Strauch erntereif. Die Pflanze ist leicht zu ziehen und frei von Schädlingen, nur Sommertrockenheit nimmt sie übel. Sie wächst langsam und sollte daher nicht zurückgeschnitten werden, und sie braucht Platz, denn verpflanzt werden möchte sie nicht.

Geerntet werden Blätter und Rinde. Die Blätter werden im Spätsommer und frühen Herbst geerntet und rasch im

Schatten getrocknet, damit sie ihre grüne Farbe behalten und dadurch wirkstoffreich bleiben. Die Rinde erntet man im Frühjahr nach dem Schneiden der dünnen Äste; nur in diesen ist der gewünschte Anteil an wirksamen Inhaltsstoffen hoch genug. Man löst die Rinde spiralförmig ab und trocknet sie als 15 Zentimeter lange Stücke an der Sonne. Rinde und Blätter werden auch frisch zu Tinkturen, Extrakten und wässrigen Auszügen verarbeitet; die Rinde wird mittels Wasserdampfdestillation zu gerbstofffreiem Hamameliswasser weiterverarbeitet.

Volkshilkunde der Indianer

Die Indianer Nordamerikas nutzen seit vielen Jahrhunderten die wertvolle *Hamamelis virginiana*. Sie bedienten sich sowohl der frischen Blätter wie auch der Zweige. Abkochungen daraus wendeten sie äußerlich bei Wunden aller Art, Quetschungen, Blutungen, Entzündungen, Insektenstichen, Furunkeln, Hämorrhoiden, Schwellungen oder Brandwunden an. Augenleiden wurden mit Dämpfen

Die Blätter der Zaubernuss erinnern an die Haselnuss-Blätter und finden bei Durchfall oder als Bestandteil von Kosmetika Anwendung.



aus Hamamelissud behandelt oder mit einem Breiumschlag aus der inneren Rindenschicht.

Die Irokesen wendeten die Hexenhassel bei Arthritis, Zahnschmerzen und Verstauchungen an.

Die Potawatomi-Indianer linderten Muskelschmerzen durch ein Schwitzbad mit Hamameliszweigen.

Die Menomini rieben sich vor ihren Wettkämpfen mit einer Rindenabkochung ein, um sich gelenkig zu halten.

Bei sämtlichen Indianervölkern der USA stand bei der inneren Anwendung die Blutstillung jeglicher Art ganz vorne: Frauen kauten die Rinde bei zu starker Menstruationsblutung, bei Magenblutungen oder Darminfekten. Bei blutigem

Durchfall wie Cholera, Ruhr oder Typhus wurde ein Blätter- oder Rindentee gereicht. Bei Vergiftungen braute man eine starke Rindenabkochung und löste damit Erbrechen aus. Die Appalachen bereiteten aus der Innenrinde einen Tee, den sie zu Waschungen bei Blutungen verwendeten und zugleich als geburts-einleitenden Tee.

Rezepte mit Hamamelis

Hamamelisblätter-Tee

für die innerliche Anwendung:

1 Teelöffel getrocknete Blätter (rund 3 Gramm) mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und abgiessen. Bei Durchfallerkrankungen 2- bis 3- mal täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten, bei empfindlichem Magen direkt nach dem Essen trinken.

Hamamelis-Sud

für die äußerliche Anwendung:

2 bis 3 Esslöffel getrocknete Rinde und Blätter mit einem halben Liter kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und abgiessen. Weil stark gerbstoffhaltig, ist dieser Sud nicht zur innerlichen Anwendung geeignet.

Für Umschläge und Kompressen die betroffenen Hautpartien mehrmals täglich 10 Minuten mit noch warmen, teegetränkten Tüchern bedecken. Bei Hautkzemen jeder Art, Juckreiz, seborrhoischer Dermatitis, Milchschorf, Kopfschuppen, Krampfadern, Unterschenkelgeschwüren, Nesselausschlag, Insektstichen, Sonnenbrand, leichteren Verbrennungen und Verletzungen, Frostbeulen, Bluterguss, Verstauchung, Gürtelrose, Akne, Analekzemen und Scheidenentzündung.

Bei trockener Haut nur kurzfristige Umschläge anlegen, weil die Hamamelisgerbstoffe die Haut zusätzlich austrocknen.

Für Bäder 1 bis 2 Liter Sud zubereiten und dem Badewasser (Teilbad) zugeben; 2- bis 3-mal täglich die Wunde baden. Das regt die Hautatmung an, unterstützt die Wundheilung und lindert Ekzeme, Juckreiz und Hämorrhoidalbeschwerden, Analekzeme und -fissuren, Windelermatitis sowie Scheidenentzündung. Bei trockener Haut eher Umschläge einsetzen.

Für Gesichtsdampfbäder 1 Liter Sud zubereiten und das Gesicht darüber beugen, den Kopf mit

einem Handtuch zeltartig bedecken. Dampfbäder wirken auf die Haut reinigend, keim- und entzündungshemmend und sind gut bei Akne und empfindlicher, unreiner, entzündeter Gesichtshaut, zur Reinigung der Schleimhäute der oberen Atemwege und zur entspannenden Schönheitspflege.

Für Gurgellösungen 1 Teelöffel Rinde mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen, 5 Minuten bedeckt köcheln lassen und abgiessen. Bei Entzündungen des Zahnfleisches oder der Mund- und Rachenschleimhaut mehrmals täglich spülen oder gurgeln.

Hamamelis-Tinktur

Ein helles Schraubglas zur Hälfte mit kleingeschnittenen Blättern und Rinde füllen und mit 50-prozentigem Alkohol übergießen. Auf dem Fensterbrett stehen lassen, täglich schütteln, nach 3 Wochen abgiessen und in Tropfflaschen abfüllen.

Die verdünnte Tinktur (1 Esslöffel pro 100 Milliliter Wasser) wird äußerlich eingesetzt bei Wunden und Verletzungen von Haut und Schleimhaut, bei Quetschungen, Verstauchungen und Blutergüssen sowie in der Wundversorgung nach Operationen. Auch bei Nasen- und Zahnfleischbluten oder bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum haben sich Spülungen oder Gurgellösungen mit verdünnter Hamamelistinktur bewährt. Die Tinktur kann auch in Salben oder Zäpfchen eingearbeitet werden.

Hamameliswasser (Aqua hamamelidis)

Das aus dem Wasserdampfdestillat der grünen Blätter gewonnene Hydrolat ist über die Apotheke erhältlich und hat sich bewährt zur Gesichtspflege oder als Hautpflegemittel nach der Rasur. Hamameliswasser beruhigt die gereizte Haut und ist Bestandteil kosmetischer Gesichts- und Rasierwässer, Augenlotionen, Haut-

cremes und Deodorantien. Unverdünnt oder im Verhältnis 1 zu 3 mit Wasser verdünnt zu Umschlägen anwenden.

Gesichtswasser für fettende, grossporige und unreine Haut

100 Milliliter Hamameliswasser, 1 Teelöffel Honig und 5 Tropfen ätherisches Melissenöl. Hamameliswasser mit dem Honig zusammen leicht erwärmen, bis sich der Honig gelöst hat, nach dem Erkalten das Melissenöl zugeben und kräftig schütteln.

Hamamelisgel

5 Milliliter 90-prozentigen Alkohol, 10 Milliliter Hamamelistinktur, 150 Milliliter destilliertes Wasser, 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl, knappe 10 Gramm Tylose (Gelbildner) Alkohol, Tinktur und ätherische Öle in ein Schraubglas geben, mit Wasser auffüllen. Den Gelbildner zugeben (darüberpudern), das Glas gut verschliessen und schnell und kräftig schütteln: Das Gel bildet sich sofort. In Döschen abfüllen und etikettieren. Haltbarkeit: 1 Jahr. Das Entzündungsgel eignet sich für kleinere Entzündungen auf der Haut, Insektstiche und Schwellungen. Es kühlend, beruhigend und lindert den Schmerz.

Präparate

DESKIN Scalp-Solution, DESKIN Lotion und DESKIN Lipo-Lotion, Anal-Gen Lotion, Proctalgen Lösung (die BCL Company Ltd., Zollikon hat sich weltweit spezialisiert auf die Herstellung von parfüm- und konservierungsmittelfreien, nicht allergisierenden DESKIN-Hamamelisprodukten).

Schwabe/Spitzner Hametum-N Kombipackung, Weleda Hämorrhoidal-Suppositorien, Hametum®: Extrakt Flüssigkeit, Creme, Wund- und Heilsalbe



Foto: Thomas Schöpke

Die filigrane Blüte der *Hamamelis virginiana* verzaubert die Winterlandschaft und trotzt selbst Minustemperaturen.

Von Amerika nach Europa

Im Jahre 1736 beobachtete der englische Botaniker Collinson (1693 bis 1768) indianische Heiler, wie sie selbst hartnäckige Verletzungen mit Blättern und Rinde der Zaubernuss zu heilen vermochten. Dazu kochten sie frische Zweige der Zaubernuss in einem Kessel über dem Feuer und konservierten diesen Sud mit Alkohol. Der Amerikaner T. Pond lernte von den Indianern einen wässrigen Auszug herzustellen, den er mit Weingeist haltbar machte und später mit grossem Erfolg unter dem Namen «Goldschatz» (Golden Treasure) vertrieb.

Konstantin Hering (1800 bis 1880), ein aus Sachsen stammender deutscher Arzt und Professor der Arzneimittellehre an dem von ihm gegründeten Hahnemann Medical College in Philadelphia, untersuchte die Wirkstoffe von *Hamamelis* erstmals systematisch und führte die Pflanze in die ärztliche Therapie ein. Kurze Zeit später wurden erste Versuche angestellt mit der Wasserdampfdestillation aus frischen Pflanzenteilen.

1864 führte der Gründer der Firma Wilmar Schwabe aus Leipzig die Zaubernuss als Heilpflanze in Deutschland ein. Das traditionelle indianische Heilmittel

wurde nach und nach von der westlichen Medizin übernommen, durch wissenschaftliche Studien belegt und bewährt sich zunehmend in der naturheilkundlichen Therapie.

Inhaltsstoffe und Wirkungen

Kein Wunder: Die Blätter, *Hamamelidis folium*, enthalten 5 bis 8 Prozent Gerbstoffe, vor allem Catechingerbstoffe, wenig Gallotannine und Proanthocyanidine. Außerdem sind Flavonoide wie Quercetin und Kämpferol enthalten, organische Säuren wie China-, Kaffee- und Gallussäuren, Fettsäuren sowie 0,01 bis 0,5 Prozent ätherisches Öl.

Die Rinde (*Hamamelidis cortex*) ist mit mehr als 12 Prozent Gerbstoffen (*Hamamelitannin*, *Ellagitannine*, *Catechine* und wenig *Proanthocyanidine*) gerbstoffreicher als die Blätter. Sie enthält weniger Flavonoide als diese und etwa 0,1 Prozent ätherische Öle.

Die Wirkung ist sehr vielseitig: Adsorzierend (zusammenziehend), entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, örtlich blutstillend und mild oberflächenanästhesierend. Sekretionshemmend, gewebeverdichtend, kapillarpermeabilitäts-

hemmend, juckkreisstillend und vaskonstriktorisch (gefäßzusammenziehend).

Die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe sind Polyphenole (Gerbstoffe und Flavonoide). Sie machen die Zaubernuss zu einem äußerst wirkungsvollen Wundheilmittel. In wissenschaftlichen Untersuchungen zur äusseren Anwendung von *Hamamelis* sind stets die hervorragende Hautverträglichkeit und die positive Wirksamkeit im dermatologischen Bereich hervorgehoben worden, die vor allem auf die in *Hamamelis* enthaltenen Gerbstoffe und Flavonoide zurückzuführen sind. Die ätherischen Öle wirken keimhemmend, die organischen Säuren entzündungshemmend und antioxidativ.

Linderung von Schmerz und Juckreiz

Gerbstoffe wirken zusammenziehend; in niedrigeren Konzentrationen dichten sie die Zellmembranen von Haut und Schleimhaut ab und setzen die Durchlässigkeit der Kapillargefäße herab. Dadurch kommt es zu einer Abschwellung von Ödemen und zugleich zu einer lokalen Blutstillung. Das wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung: Verletzungen heilen schneller aus und die Nachbildung von neuem Gewebe wird beschleunigt. In höheren Konzentrationen führen Gerbstoffe zu einer Auseßlung von Eiweiss. Das führt zu einer Verdichtung der kolloidalen Gewebsanteile, das Gewebe schrumpft quasi, bildet dadurch eine dünne Membran aus und komprimiert das unmittelbar darunter liegende Hautgewebe leicht. Das mindert die Reizbarkeit des Gewebes. Dabei werden auch die Hautnerven in ihrer Funktion beeinträchtigt, äussere Reize können nicht in die erkrankten tieferen Schleimhauptpartien gelangen und es kommt dadurch zu einer Linderung von Schmerz und Juckreiz.

Durch diese Membranabdichtung reduzieren die Gerbstoffe das Eindringen von Krankheitserregern und Giftstoffen, verhindern das Anheften von Viren an die Zellmembran und vermindern das Keimwachstum. Insgesamt stellt sich dadurch ein mild antibakterieller, antiviraler und antimykotischer (pilzhemmender) Effekt ein.

Die Flavonoide, deren Bildung lichtabhängig ist und deren Anteil daher in den freistehenden Blättern am höchsten ist, haben vor allem gefässtabilisierende Eigenschaften. Sie verhindern Gefäßbrüchigkeit und -durchlässigkeit und entfalten entzündungshemmende und antivirale Effekte. Zudem sind sie als Radikalfänger antioxidativ und gewährleisten Schutz vor den zellschädigenden Angriffen aggressiver Sauerstoffradikalen, die auch dem Alterungsprozess Vorschub leisten. Zudem hemmen Flavonoide die Histaminfreisetzung im Gewebe. Das Entzündungshormon Histamin führt zu Juckreiz, Rötung und Quaddelbildung.

Von Windelermatitis bis Psoriasis

Vorwiegend wird Hamamelis äußerlich angewendet. Die wichtigsten Anwen-

dungsbereiche sind chronische, unspezifische, ekzematöse Hautleiden mit Juckreiz wie Neurodermitis oder Psoriasis, seborrhoische Dermatitis, Milchschorf, Altershaut und Altersjuckreiz, Windelermatitis und Entzündungen im Genitalbereich. Aber auch zur Damm schnittpflege, bei Krampfader- und Hämorrhoidalbeschwerden, bei Anal-ekzemen und Analfissuren hat Hamamelis eine gute Wirkung.

Daneben wenden Heilpraktiker den Hexenhasel besonders in der Wundbehandlung an: Wunden und Verletzungen von Haut und Schleimhaut, Quetschungen, Verstauchungen und Blutergüsse, Abszesse, Intertrigo (Wundsein), Unterschenkelgeschwüre, Nasen- und Zahns Fleischbluten oder Entzündungen im Mund-Rachen-Raum sowie in der Wundnachsorge nach Operationen.

Die Zaubernuss hat sich auch bewährt bei Akne, Sonnenbrand und Verbrennun-

gen. In der Kosmetik und zur Hautpflege, vor allem bei trockener, rissiger, fältiger Haut und in der Säuglingspflege wird sie vielfach verwendet.

Innerlich hilft die Zaubernuss bei unspezifischen Durchfallerkrankungen.

Tee, Tinktur und Destillat abwechselnd anwenden

Tee, Tinktur und Destillat aus Hamamelisblättern und -rinde werden möglichst abwechselnd angewendet, damit die unterschiedlichen Inhaltsstoffe optimal therapeutisch genutzt sind.

Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Die seltenen allergischen Reaktionen werden durch die Verbindung mit anderen Wirkstoffen in Salben oder Cremes verursacht. Bei innerlicher Anwendung ist durch Überdosierung (Gerbstoffwirkung) Magenreizung und Übelkeit möglich. ■

Anzeigen

Der Weg zur eigenen Praxis

Anspruchsvolles Diplomstudium (4 Jahre)

- Chinesische Medizin
- Traditionelle Naturheilkunde
- Klassische Homöopathie
- Neu in der Schweiz:
Ausbildung in Tierhomöopathie



Diplomlehrgänge in 6 Fachrichtungen

- Heilpraktik Körpertherapie
- Traditionelle Chinesische Medizin: Akupunktur, Diätetik, Phytotherapie und Tuina
- Naturheilpraktik

Die Diplomlehrgänge sind modular aufgebaut. Sie ermöglichen eine speziell auf Sie zugeschnittene Ausbildung.



Schule für klassische
Naturheilkunde Zürich

Tel. 01 241 56 83
E-Mail: info@naturheilkunde.ch
www.naturheilkunde.ch



Bildungszentrum

Staufferstrasse 8, 3006 Bern
Tel. 031 352 35 44
E-Mail: info@sake.ch www.sake.ch