

# Heilpflanze des Monats: Hamamalis

Sabine Hurni | Ausgabe 01-02/2017

Hamamelisblätter sind reich an Gerbstoffen. Diese fördern die Wundheilung und lassen Entzündungen schneller abklingen.



@ istockphoto

**Hamamelis trotzt Schnee und Kälte.** Wenn andere Pflanzen noch in der Winterstarre weilen, spriessen am Hamamelisstrauch die ersten gelben korallenartigen Blüten. In unseren Breiten wird die Virginische Zaubernuss, die ursprünglich im östlichen Nordamerika beheimatet ist, bis zu sechs Meter hoch. Aus den Blüten entwickeln sich im späten Sommer eiförmige holzige Kapselfrüchte. Sobald die Kapseln reif sind, brechen sie auf und die Samen werden bis zu 15 Meter weit weggeschleudert. Die Früchte haben Hamamelis den Namen Zauberstrauch oder Zaubernuss gegeben.

**Die Rinde** und die hauchdünnen Blätter der Hamamelispflanze enthalten Gerbstoffe (Tamine) und organische Säuren. Diese wirken zusammenziehend und haben einen leicht blutstillenden, abschwellenden und entzündungshemmenden Effekt. Das macht Hamamelisextrakt zu einem wirkungsvollen Heilmittel bei Hämorrhoiden, leicht blutenden Hautverletzungen und kleinflächigen Entzündungen auf Haut und Schleimhaut. Innerlich kann Hamamelisextrakt bei leichten Durchfallerkrankungen, starken Menstruationsblutungen und Nasenbluten angewendet werden. Hamameliswasser ist in der Kosmetik begehrts.

**Die Gerbstoffe** reagieren mit dem Eiweiss auf der Haut- und Schleimhautoberfläche: Sie gerben die Eiweissstruktur leicht an und machen die obere Hautschicht undurchlässiger. Auch bei Juckreiz kann Hamamelis helfen. Die Wirkung beruht ebenfalls auf den Gerbstoffen, welche die Nervenenden der Haut angerben und so Reizübertragungen einschränken.

**Hamamelisextrakt befindet** sich in vielen Wundsalben, oft kombiniert mit Arnika, Kamille, Ringelblume, Eichenrinde oder Perubalsam. Man bekommt Hamamelis aber auch als Tee, Tinktur, Zäpfchen oder Gesichtswasser. Als Sitzbad oder für Waschungen einer Wunde verwendet man 20 bis 50 Gramm Hamamelisblätter, die man mit 1/4 bis 1/2 Liter kochendem Wasser übergiesst und 10 bis 15 Minuten ziehen lässt. Die Wunde ein- bis dreimal täglich mit einem solchen Auszug waschen.

## Hamamelis sammeln und anwenden

- **Wundheiler:** Es gibt kaum ein besseres natürliches Heilmittel bei Blutungen, Hämorrhoiden und Krampfadern als Hamamelis.
- **Hamameliswasser:** Milder als Hamamelistinktur ist Hamameliswasser (erhältlich im Fachhandel). Es enthält zwar weniger Gerbstoffe, wirkt aber trotzdem sehr gut bei Akne und unreiner Haut.
- **Nebenwirkungen:** Es sind keine Nebenwirkungen verzeichnet.
- **Tinktur:** Wer einen eigenen Strauch im Garten hat, kann einen starken Zweig abschneiden, schälen und entblättern. Rinde und Blätter frisch zu einer Tinktur ansetzen: Beides in ein grosses Marmeladenglas geben, mit Weingeist oder Doppelkorn auffüllen und gut verschlossen sechs

Wochen stehen lassen. Danach filtrieren und in dunkle Gläser abfüllen. Dreimal täglich 10 Tropfen in Wasser gelöst einnehmen.

Bisher erschienen: Hopfen, Heckenrose, Wacholderbeere, Mistel, siehe [www.natuerlich-online.ch](http://www.natuerlich-online.ch)

Fotos: [istockphoto.com](http://istockphoto.com)

Tags (Stichworte):