

# Der Walnussbaum in der Naturheilkunde

*Zweiter Beitrag von Jörg Pantel in der Reihe „Heilkräfte der Bäume“*

Ursprünglich stammt der Walnussbaum aus Asien, von dort verbreitete er sich über den Orient bis nach Europa. Besonders in den wärmeren Gegenden unseres Kontinents ist er wild wachsend anzutreffen. Schon die Römer brachten ihn mit nach Deutschland, und hier wird er noch heute — wegen seiner Früchte und wegen seines kostbaren Holzes — kultiviert. Sein lateinischer Name „*Juglans regia*“ bedeutet „die königliche Eichel Jupiters“ (*juglans* = *glans iovis*).

Der Walnussbaum verlangt guten Boden und angenehmes Klima, Frost mag er ebenso wenig wie Unterholz um sich herum. Er wird bis zu 25 m hoch und trägt eine ausladende, breite Laubkrone. Seine Rinde ist grau. Die Blätter, unpaarig gefiedert, mit lang gestielten, ovalen Endblättchen, riechen sehr gut.

Zahlreiche männliche Blütenkätzchen hängen seitlich an Zweigen; zunächst grün, verfärben sie sich später bis zu schwarzbraun. Die selteneren weiblichen Stempelblüten sitzen an den Spitzen der Ästchen. Von einer fleischigen, grünen Schale, die bis zur Reife zunehmend dunkler wird, ist die bekannte, hellbraune Frucht, die Walnuss, umgeben. Mit der Reife der Nuss springt die Schale auf und die Nuss fällt zu Boden.

## Naturheilkundliche Anwendungen

Die einzelnen Bestandteile des Walnussbaums sind in der Naturheilkunde vielfältig verwendbar. Die Blätter werden in der Zeit von Juni bis September gesammelt. Sie enthalten Gerbstoffe, ein flüchtiges Öl und das Chinon Juglon, wirken stark adstringierend, ihre Gerbstoffe lindern Magen-Darm-Katarrhe, stoppen Durchfälle und dienen der Blutreinigung. Äußerlich gebraucht man den Tee (aus 1 Teelöffel der Blätter auf 1 Tasse Wasser als Abkochung zubereitet) zu Umschlägen bei Flechten; ein Sitzbad in ihm ist hilfreich bei Gebärmutterentzündung und Fluor albus.

Regelmäßig getrunken, soll er Ekzeme, Eiterflechten und sogar Diabetes heilen.

Die grünen Schalen enthalten, neben anderen Säuren, Vitamin B sowie Gerbstoffe. Sie werden wie die Blätter als Abkochung zubereitet und helfen gegen Entzündungen (mit und ohne Durchfall) der Magen- und Darmschleimhaut.

Mit dem frischen Presssaft aus diesen Schalen kann man Haare und Kleidung braun färben, eingedickt, heilt er Mandel- und Zäpfchenentzündung. Äußerlich angewandt, wirkt die Fruchtschale blutstillend.

Die Nusskerne enthalten wichtige ungesättigte Fettsäuren sowie hochwertige Eiweiße und sind deshalb ein wertvolles Nahrungsmittel. Man verwendet sie z.B. in Kuchen, Käse oder Müsli, und man kann sie natürlich, nicht nur zur Weihnachtszeit, auch „pur“ genießen.

Ihre Form ähnelt sehr der des menschlichen Gehirns, einschließlich Trennung in rechte und linke Hälfte. Und tatsächlich sind die Nusskerne ein ausgezeichnetes Gehirntonikum. Sie halten das Ich des Menschen in seinem Denkpol im Kopfe fest (M. UYLDERT). Ein gutes Nahrungsmittel für Menschen, die viel geistige Arbeit verrichten.

Außerdem verringert der Genuss von Walnüssen die Wirkung des Alkohols. Dies war schon den Römern bekannt, und noch heute werden in österreichischen Heurigenstuben Walnüsse zum Wein gereicht.

Das aus den Walnusskernen gepresste Öl findet als Wurmmittel Verwendung, außerdem stärkt es die Magenfunktionen. Ein Einlauf mit Walnussöl bei Nierenkoliken soll Nierengrieß

abführen. Zusammen mit Kalkwasser lässt es Brandwunden gut verheilen; in Wein gekocht, hellt es Geschwüre.

Äußerlich wird das Öl zur Hautpflege und als Sonnenschutzmittel empfohlen. Jedoch sollte das Öl nicht frisch verwendet werden, sondern mindestens ein Jahr alt sein, weil seine Wirkung mit der Zeit immer mehr steigt.

Verwendbar sind auch die filzigen Zwischenblättchen der Nusskerne. Ihr Tee-Auszug wird gegen zu hohen Blutdruck getrunken.

Ein Auszug aus den männlichen Blütenkätzchen wirkt stark schweißtreibend.

Bei Haarausfall wird empfohlen, eine Mischung aus gerösteten und danach pulverisierten Nussschalen und Wein zu trinken.

## **Bach-Blütentherapie**

Wie ich schon beschrieben habe, wirkt die Nuss beim Menschen als Gehirntonikum und stärkt seinen Denkpol. Ähnlich wirken die Schwingungen der männlichen und weiblichen Blüten in der BachBlütentherapie.

Walnut ist hilfreich in entscheidenden Phasen des Neubeginns, beispielsweise: Eintritt in einen neuen Beruf, Wohnortwechsel, Pensionierungen, Scheidung, usw., aber auch in biologischen Wandlungsphasen, wie z.B. Pubertät, Schwangerschaft, Klimakterium, oder bei Veränderungen der Lebensumstände durch Krankheit (Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes u.a.) oder Unfall (Behinderung, Rollstuhl).

Walnut verhilft dazu, sich von äußeren Einflüssen und den Beschränkungen durch die Vergangenheit freizumachen, es erleichtert den Abschied von alten und überholten Konventionen und schafft einen klaren Kopf für den Aufbruch in ein neues Dasein!

## **Homöopathische Verwendung**

Auch in der Homöopathie behauptet der Walnussbaum unter seinem lateinischen Namen „Juglans regia“ seinen Platz. Laut ZIMMERMANN werden zur Essenz nach § 3 zu gleichen Teilen grüne Frucht-schalen und Blätter genommen; nach MEZGER verwendet man nur die grünen Schalen der unreifen Nüsse zur Tinktur. Meist werden nur die tiefen Potenzen verordnet.

### **Das Arzneimittelbild:**

**Kopf:** Verwirrt und schwer; Gefühl, als ob er in der Luft schwimme. Starker Hinterkopfschmerz; schießender Kopfschmerz, besonders in der Stirn, schlimmer durch Bewegung und nach dem Essen.

**Ohren:** Eiterung aus beiden Ohren

**Augen:** Gerstenkörner

**Verdauungsorgane:** Lästiges und lautes Aufstoßen; Übelkeit und Erbrechen; Bauch aufgetrieben, enorme Blähungen. Harnorgane: Sehr häufiger und vermehrter Harn, unwillkürliches Wegtröpfeln.

**Genitale:** Menses zu früh, zu lange, schmerzhafter und aufgetriebener Leib dazu, Blut schwarz, pecharlig gerinnend.

**Haut:** Mitesser und A k n e des Gesichts; nässende Hautausschläge, besonders hinter den Ohren; Ausschlag von juckenden, brennenden kleinen roten Pusteln; schankerartige Ulcera, eiternde Achseldrüsen, Seborrhöe.

In der Homöopathie findet auch der amerikanische Verwandte „unseres“ Walnussbaums Verwendung, der *Juglans cinerea*. Sein Arzneimittelbild stimmt weitgehend mit dem des *Juglans regia* überein, auffallend ist jedoch ein stechender Schmerz am rechten Schulterblattwinkel (wie *Chelidonium*) sowie Hinterkopfschmerz in Verbindung mit Leberbeschwerden.

Ein Walnussbaum am Haus beeinflusst auch die Seelen der Bewohner mit seinen positiven Schwingungen, gibt ihnen Glauben und Lebensfreude, Festigkeit und Selbstvertrauen durch Klarheit der Gedanken.

Der Schatten des Walnussbaum soll allerdings so schädlich sein, dass keine andere Pflanze in ihm gedeiht. Der Volksmund warnt sogar davor, ein kurzes „Nickerchen“ unter einem Walnussbaum zu halten — es könnte tödlich enden.

Tatsächlich kann ich mich erinnern, vor einigen Jahren unter einem Walnussbaum geschlafen zu haben. Ich schlief wie betäubt und wachte vollkommen benommen nach einiger Zeit auf. Den Rest des Tages verbrachte ich in einem dermaßen „benebelten“ Zustand, dass ich mich völlig von der Außenwelt abgeschnitten fühlte, und wunderte mich sehr darüber. Doch als ich vor kurzem in einem Bericht über die Schattenwirkungen des Walnussbaumes las, ging mir ein Licht auf... Also machen Sie Ihr Nickerchen besser unter einem anderen Baum, ich werde es in Zukunft auch tun.

© 2001 by Jörg Pantel

#### Literatur

Fischer, Susanne: Blätter von Bäumen, Zweitausendeins-Verlag 1984

Leibold, Gerhard: Heilkräuter, Falken-Verlag 1980

Scheffer, Mechthild: Die Bach-Blütentherapie, Hugendubel, 7. Auflage 1985

Uyldert, Mellie: Verborgene Kräfte der Pflanzen, Hugendubel-Verlag 1984

Homöopathische Arzneimittellehren von Mezger, Zimmerman,, Boericke.