

## Heilpflanze im Monat Dezember: Die Walnuss = Juglans regia



Die Walnuss stammt aus dem südöstlichen Europa und gelangte wahrscheinlich schon in der Jungsteinzeit als „Welsche Nuss“ zu uns. Der lateinische Gattungsname *Juglans* ist abgeleitet aus „Javis glans“: „Jupiters Eichel“ und *regia*: „göttlich“. Die Griechen hielten die Walnuss für eine göttliche Frucht. Aus diesem Grund wurden frisch vermahlten Brautleuten Walnüsse auf den Weg gestreut. Während der früheren Jahre wurden die Walnuss-Schalen auch als natürliche Haarfarbe (ausgekocht) verwendet.

Ursprünglich glaubte man, dass die Götter von der „königlichen Nuss des Jupiter“ lebten. Das deutete bereits auf ihren hohen Ernährungswert hin. Im alten Griechenland war die Walnuss der Göttin Artemis gewidmet. Der Baum symbolisierte Weisheit und Fruchtbarkeit, er stand auch für Stärke in schwierigen Zeiten.

Das Wort Walnuss stammt von dem Ausdruck „welsche Nuss“. Denn der Walnussbaum wurde im Spätlateinischen „*nux gallica*“ genannt. Die Deutschen nannten die Gallier im Mittelalter die Welschen. Der Baum wird nicht nur wegen seiner Nüsse hoch geschätzt, auch sein Holz gilt als wertvoll.

Ursprünglich stammt der Baum aus Kleinasien, wächst aber heute in ganz Europa. In der Antike wurden hauptsächlich Nüsse und Fruchtschalen als Heilmittel verwendet. Viele der heute in Europa wachsenden Bäume wurden wegen ihrer nahrhaften Nüsse und der Heilkraft von Blättern und grünen Schalen von Mönchen angepflanzt. Arzneilich genutzt werden heute fast ausschließlich die getrockneten Blätter. Bereits in

der Medizin des Mittelalters verwendete man hauptsächlich die Blätter der Walnuss. Sie gehören zu den Gerbstoffdrogen und entfalten überall dort eine positive Wirkung auf die Schleimhäute des Körpers, wo eine Entzündung schwelt. Sie verfügen über zusammenziehende Eigenschaften und bekämpfen so Entzündungen.

Man benutzte sie bei Magen- und Darmkatarrhen, Übelkeit und Durchfall. Sie wirken harntreibend und reinigend, fördern so die Ausscheidung von unerwünschten Stoffwechselprodukten. Sie lindern Hautprobleme wie Akne, Ekzeme oder Herpes und Gürtelrose. Übermäßige Schweißbildung an Händen und Füßen wird gebremst. Außerdem regulieren sie Menstruationsstörungen.

Sitzbäder in einem Absud helfen bei Hämorrhoiden. Das Öl in der Walnuss stärkt das Immunsystem, Herz und Kreislauf. Man sagt ihm nach, dass es den Blutzucker- und den Blutfettspiegel reguliert. Frische Walnussblätter halten Insekten fern.

Als homöopathisches Mittel ist die Walnuss bewährt bei Akne und Hautproblemen, bei Eiterbeulen und Geschwüren. In der Bachblüten-Therapie gilt „walnut“ als Heilmittel für Zeiten der Veränderung im Leben. Sie soll sich deshalb für die Wechseljahre eignen, da sie die innere Stärke fördern soll.

Der Inhaltsstoff Juglon wird als Farbstoff verwendet, er färbt Haut und Haare braun. So ist er Inhaltsstoff von Haarfarben und Bräunungscremes.

#### Zubereitung und Anwendung

Ein Rezept für eine Badeanwendung von Sebastian Kneipp, das gegen Hautleiden, leichte Entzündungen, Frostbeulen und Geschwüre hilft: Man rechnet bis zu einem Kilo frische Nussblätter oder auch die grünen Schalen der Walnüsse für ein Vollbad. Diese werden in einem alten, nicht metallischen (das ist wichtig - verwenden Sie stattdessen einen emaillierten Topf oder hitzebeständiges Glas) Gefäß eine Dreiviertelstunde lang abgekocht, dann abgeseiht und ins Badewasser gegeben. Für Teilbäder nimmt man entsprechend weniger. Passen Sie auf, dass Sie mit dem Sud nicht herumspritzen, denn er färbt sehr stark. Nach dem Baden gründlich abduschen.

Einen Walnussblätter-Tee bereiten Sie so zu: Übergießen Sie 2 TL fein geschnittene Walnussblätter (getrocknet aus der Apotheke) mit 1/4 l kaltem Wasser, erhitzen und drei bis fünf Minuten am Sieden halten, dann abseihen. Zwei- bis dreimal täglich eine Tasse trinken - etwa bei gereiztem Magen und Darm, Menstruationsproblemen oder entzündeter Haut. Bei entzündetem Mundraum können Sie mit dem Tee auch gurgeln.

Sudbad aus Walnussblättern: Eine Handvoll getrocknete Walnussblätter 20 Minuten lang kochen und dann abkühlen lassen, darin können Sie gestresste und schwitzige Füße baden oder sich eine Ganzkörperabreibung verpassen - etwa wenn Sie unter Hitzewallungen leiden. Die Abkochung eignet sich auch als Sitzbad (1 EL pro l Badewasser) bei Hämorrhoiden.

Das ganze Jahr über können Sie Walnuss-Power für Zyklus, Immunsystem, Herz und Kreislauf direkt aus der Nuss tanken. Kaufen Sie nur gute, frische Ware - am besten im Reformhaus oder Bioladen. Walnüsse schmecken gut in süßen und salzigen Salaten oder mit Geflügelgerichten. Sie können sich daraus auch ein „Pesto“ zubereiten. Leisten Sie sich ein gutes Walnussöl. Es ist zwar nicht ganz billig, schmeckt aber ebenfalls wunderbar in Salaten und ist obendrein verdauungsfördernd. Da der Geschmack des Öls relativ intensiv ist, sollten Sie es erst einmal mit einigen wenigen Tropfen ausprobieren. Unreife grüne Früchte werden sauer eingelegt und zu Fleischgerichten gereicht. Sie können sie im Lebensmittelhandel kaufen.



Konzentrationschwierigkeiten? Rasche Ermüdung? Schlechte Laune?

Zeit deinem Gehirn etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken, denn sowohl die Gehirnfunktion, als auch die Gesundheit unserer „Steuerungszentrale“ sind durch eine richtige Ernährung beeinflusst.

Wer sich über längere Zeit geistig anstrengen und viel Verantwortung tragen muß, fühlt sich bald ausgelaugt, müde und nicht mehr aufnahmefähig. Da die meisten von uns beruflich heute vorwiegend eine sitzende Tätigkeit mit Kopfarbeit statt körperlicher Anstrengung verrichten, sollten wir darauf auch bei unserer Ernährung achten.

Das Gehirn

Als Gehirn bezeichnet man beim Menschen den im Kopf gelegenen Teil des Zentralnervensystems. Es liegt geschützt in der Schädelhöhle und wird umhüllt von der Hirnhaut. Das Gehirn ist zweifelsfrei eines der faszinierendsten Organe des Menschen. Seine Organisation übertrifft bei weitem die aufwendigsten Computersysteme.

Für die optimale Funktion und den richtigen Schutz braucht das Gehirn eine ganze Reihe von Kraftstoffen. Die Ursache für ein geringfügiges, vorübergehendes Nachlassen der Gehirnfunktionen ist oft ein Mangel an Spurenelementen. Mit diversen Nahrungsmitteln wie zum Beispiel Nüssen lassen sich diese wertvollen Substanzen schnell aufnehmen.

## Walnüsse als idealer Kraftstoff fürs Gehirn

Walnüsse erhöhen auf Grund der enthaltenen mehrfach gesättigten Fettsäuren, Vitamine E und B-Vitamine die Konzentration und Lernfähigkeit. Sie stärken das Gedächtnis und die Nervenfunktionen und tragen dazu bei, dass man bis ins hohe Alter geistig jung bleibt. Da diese aber sehr kalorienreich sind, sollten sie nicht allzu oft und bloß in kleineren Mengen gegessen werden. Als Snack sind sie dennoch jedenfalls allemal geeigneter als fette Chips, oder ähnliches Knabbergebäck.

Ein kleiner Snack aus Walnüssen enthält neben den ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen auch pflanzliches Eiweiß, Kalium, Natrium und Folsäure. Nüsse geben nicht nur schnell Kraft auf Grund der Ballaststoffe, sie wirken wie ein natürlicher Powerriegel und sind wahre Wunder-Nahrungsmittel.

Studentenfutter heißt nicht ohne Grund so. Die vielen gesunden Inhaltsstoffe von Nüssen heben die Stimmung, Pinienkerne fördern das Gedächtnis, Pistazien wirken stressmindernd und Walnüsse enthalten viel Eisen und Chrom und schützen daher vor Müdigkeit. Lezithin in Haselnüssen stärkt den Aufbau von Nervenbotenstoffen im Gehirn.

## Die Walnuss als Naturwunder

Es ist immer wieder erstaunlich, wie sehr Form und Zweck in der Natur zusammenhängen. Die Walnuss ist nicht nur die ideale Gehirnnahrung, sie gleicht sogar in ihrer Form dem menschlichen Gehirn! Faszinierend oder nicht?