

Heilpflanzen

Liebe Leserinnen und Leser,

die Echte Walnuss, der Nussbaum – *Juglans regia*

ist eine markante Baumart der ländlich geprägten alten Kulturlandschaften.

Historie

Seit der Jungsteinzeit ist die Kultur des edlen Frucht- und Nutzbauums nachweisbar. Die natürliche Herkunft des Walnussbaums ist Mittelasien. Angenommen wird, dass die wohlschmeckenden Nüsse mit der Entwicklung von Landwirtschaft und Siedlungstätigkeit ihren Weg nach Europa genommen haben. Aus dem Pontus herkommend, wurde der Nussbaum im 4. vorchristlichen Jahrhundert in Sizilien angepflanzt. Im klassischen Altertum lernten die Griechen und Römer bereits die Kulturform kennen. Die Römer weihten die wertvollen Nüsse den Göttern. Der wissenschaftliche Name „*Juglans*“ wurde nach seiner Frucht benannt, „*Jovis glans*“, „Kugel des Jupiters“. Sein lateinischer Artname „*regia*“ steht für königlich.



In Europa nahm die Nussbaumkultur im östlichen Mittelmeerraum und auf der Balkanhalbinsel ihren Anfang. Von den Römern wurde der Nussbaum in weiten Teilen Süd-, West- und Mitteleuropas eingebürgert. Missionare führten den Walnussbaum in Nordamerika als Fruchtbaum ein.

Sein hoher Bekanntheitsgrad liegt an der vielseitigen wirtschaftlichen Verwertung des Baumes, in der Holzverarbeitung und Stadtbegrünung als auch im Obstbau, zur Nuss-, Gerbstoff- und Farbstoffgewinnung begründet. Die

ertragreichsten Anbaugelände befinden sich an der US-amerikanischen Westküste. Auf dem europäischen Kontinent werden Walnüsse überwiegend in Frankreich und der Schweiz angebaut.

Seit der Antike waren Lösungen aus Walnussblättern zur Linderung von Hauterkrankungen gebräuchlich. Für innerliche Anwendungen wurden Abkochungen und Teemischungen aus getrockneten Walnussblättern zubereitet. Sie galten als Heilmittel bei Drüsenkrankheiten wie Skrofulose, kleinen Geschwüren, Gelenkschmerzen oder Nervenleiden, zudem war es ein Stärkungs- und Blutreinigungsmittel. Heute dienen Walnussblätter als Wirkstofflieferant für die Herstellung von Rezeptur Arzneimitteln.

Im Jahr 2008 wurde der Walnussbaum zum „Baum des Jahres“ gewählt. In Deutschland war die Walnuss im 20. Jahrhundert noch eine weitverbreitete Baumart im Vergleich zur Gegenwart. Allein als europäisches Edelholz bringt *Juglans regia* eine hohe Wertschöpfung. Forstwirtschaftlich schien der Nussbaum unmöglich in die Konzepte des Waldbaus einzugliedern. Das knappe aber aparte Nussbaumholz mit der dunklen wolkenigen Maserung ist dem Kunsthandwerk für Schnitzereien und Drechselarbeiten vorbehalten. Die formstabile Holzart eignet sich für den anspruchsvollen Innenausbau. Meist wird es als Furnierholz, für Möbelstücke und den Gehäusebau der Stilepochen des Barock und Rokoko verarbeitet. Das königliche Nussbaumholz wird in Form einer Standuhr und Tür, eines Sekretärs und Klaviers in seiner vollen Pracht repräsentiert. Ferner wird das leicht zu verarbeitende und nicht splitternde Walnussholz als Schaftmaterial für Jagdgewehre geschätzt.

Auf Grund der EU-Regelung 2080/92 zur Aufforstung in der Landwirtschaft gab es verstärkt Pflanzungen von Walnussbäumen. Dennoch haben viele Waldränder, Streuobstwiesen und Wegränder noch Platz anzubieten. In der Forstwirtschaft wurde angedacht, die bisher subventionierten ausgeräumten Agrarwüsten mit Solitärnussbäumen und „Energieholzhecken“ zu bepflanzen. Dies würde den Mangel an dem begehrten Nussbaumholz verbessern. Mittlerweile entstanden Walnussgärten, wie in Wermatswil im Züricher Oberland zur Erhaltung von Kultursorten. Walnussbäume werden heute agroforstlich

kultiviert, zusammen mit Kern- und Steinobstarten.

Botanik

Die Walnussbäume (*Juglandaceae*) bilden eine kleine Pflanzenfamilie. Sie umfasst 64 Arten, acht Vertreter der Gattung *Juglans* sind auf der nördlichen Halbkugel heimisch. Die Baumart bevorzugt tiefgründige, humose und mineralische Böden und ist an den Rändern von Laubmischwäldern anzutreffen. Dabei besiedelt die Walnuss Auewälder, Hang- und Schluchtwälder, mit einem Eichen-Ulmen oder Ahorn-Linden-Bestand. Der Baum nimmt mit Vorliebe das milde Klima in Wein- und Obstbaugeländen in Anspruch.

Der Walnussbaum lässt sich während seiner Wachstumsperiode an seinen großen Laubblättern erkennen. Sie sind spiralig angeordnet, unpaarig gefiedert mit fünf bis neun ovalen ganzrandigen Teilblättchen. Das Endblättchen ist gestielt und größer als die seitlichen. Beim Austrieb im Frühjahr erscheinen die Blätter zunächst rötlich gefärbt, etwa fünf Monate später färben sie sich gelb und fallen ab. Die sommerlichen grünen Laubblätter setzen beim Zerdrücken einen starken aromatischen Geruch frei. Sie sind umgeben von Harz absondernden Duftdrüsen. Die Ausdünstung ihrer ätherischen Öle vermag Fluginsekten abzuwehren. Der Boden unter Walnussbäumen bleibt meist unbewachsen, da der Baum den Hemmstoff Zimtsäure absondert. Das Auswaschen seiner Laubblätter und grünen Fruchtschalen durch das Regenwasser verhindert, dass andere Pflanzen in Konkurrenz um die Nährstoffe gedeihen.

Juglans regia erreicht mit seinem aufrechten Stamm umgeben von einer silbrig-aschgrauen Borke eine Wuchshöhe von durchschnittlich 25 Metern und ein Lebensalter von etwa 150 Jahren. Für die Nussproduktion und den Export wird die Echte Walnuss angebaut. Zerstreut wandert der Nussbaum durch Vogel- und Eichhörnchensaat in andere Gefilde und wächst wild wie an Rhein und Donau. Als lichtbedürftiger Baum bedarf er einen Freiland, um die breite weit ausladende kugelige Baumkrone bilden zu können. Häufig wird der Walnussbaum als Einzelbaum in Feldfluren, Hausgärten und auf Gehöften gepflanzt. Die Blütezeit des Walnussbaums erfolgt zusammen mit dem Laubaustrieb zwischen Ende April und Anfang Juni.

Heilpflanzen

Die Blüten sind einhäusig verteilt und werden vom Wind bestäubt. Männliche Blüten bilden hängende, walzenförmige Kätzchen aus den Blütenknospen der vorjährigen Triebe. Die weiblichen Blüten entwickeln sich an neuen Trieben unscheinbar zu ein bis fünf Blütenähren.



Ab einem Alter von zirka zehn Jahren beginnen Walmussbäume Früchte zu tragen. Ein sich in der Reifephase befindlicher Baum kann im Jahr bis zu 5.000 Nüsse mit einem Gesamtgewicht von 100 Kilogramm hervorbringen. Walnussfrüchte reifen in Mitteleuropa in den Monaten September und Oktober. Bei Reife platzt ihre grüne fleischige Umhüllung auf und die bekannten Walnüsse fallen samt ihrer hölzernen Schale zu Boden. In der Geschichte der Botanik wurden die Walnüsse zu den Steinfrüchten gezählt. Neueste Untersuchungen belegen, dass es sich um echte Nussfrüchte handelt. Zu medizinischen Zwecken werden die grünen Laubblätter gesammelt, luftgetrocknet und belüftet in Papiertüten oder Stoffsäckchen für den Bedarf aufbewahrt. Aus den Fruchthüllen, Blättern und der Rinde werden Gerb-, Beiz- und Färbemittel gewonnen. Rund 50 Kilogramm Walnüsse werden benötigt, um zehn Liter Nussöl zu erhalten.

Inhalts-/Wirkstoffe

Walnussblätter: Gerbstoffe, Naphtochinondervate, Flavonoide, Phenolcarbon-säuren, Ascorbinsäure (Vitamin C)

Medizin

Die phytotherapeutischen Anwendungen von Blattextrakten bei Erkrankungen der Haut und Schleimhäute sind wissenschaftlich belegt. Sie wirken durch ihren hohen Gerbstoffgehalt zusammenziehend und entzündungswidrig. Pharmazeutisch wie kosmetisch sind dabei neben den Gerbstoffen Naphtochinondervate wie Juglon von Bedeutung. Das Derivat Juglon ist instabil und polymerisiert leicht zu gelben bis schwarz-

braunen Pigmenten. Kosmetisch wird es seit alter Zeit als Färbemittel für Bräunungsmittel und zur Tönung für einen nussbraunen Farbeffekt der Haupthaare genutzt. In den in Apotheken erhältlichen Walnussblättern als Schnittdroge für die medizinische Verwendung hingegen ist das färbende Juglon nur noch in geringen Mengen vorhanden.

Gemäß monografischer Aufbereitung des medizinisch wissenschaftlichen Erkenntnismaterials können verdünnte wässrige Lösungen für Spülungen am Auge bei Lidrandentzündung verwendet werden. Verdünnte alkoholische Zubereitungen (Tinkturen) aus Walnussblättern kommen zur Unterstützung des Heilungsprozesses bei leichten, oberflächlichen Entzündungen der Haut, Akne, chronischem Ekzem und bakterieller Infektion der Haut (Pyodermie) zur Anwendung. Sie sind darüber hinaus als Gurgelmittel bei Entzündung im Mund- und Rachenraum nützlich. Des Weiteren kommt Walnussblatt-Extrakt als Badezusatz, für Teilbäder zur Behandlung von Hämorrhoidal-Leiden und bei übermäßiger Schweißabsonderung an Händen und Füßen zum Einsatz.



Walnüsse für die Gesundheit

Das typische Walnussaroma entsteht durch die Verbindung zweier Geruchsstoffe. Zum einen handelt es sich um die nach „Maggi“ riechende Substanz „Sotolon“. Einzelnen prägt sie das Aroma des Küchenkrauts Liebstöckel. Der zweite ist der bestimmende Geruchsstoff der Haferflocken.

Nach den neuesten Studien gelten ein paar Walnüsse am Tag als Gesundbrunnen für die menschliche Ernährung. Allergische Reaktionen auf das enthaltene Nusseiweiß sind jedoch bei einer Nussallergie durch den Verzehr von Walnüssen nicht auszuschließen.

Walnusskerne beinhalten einen hohen Fettanteil, aber sie sind keine

„Dickmacher“. Vielmehr erwies sich die Walnuss – dank des hohen Anteils an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Lecithin und essentiellen fettlöslichen (Pro)vitaminen – als ein Diätetikum und schützt vor koronaren Herzerkrankungen. Das in Walnüssen vorkommende Vitamin E vermag oxidative Schädigungen zu verhindern, wie sie infolge oxidiertes LDL-Partikel auftreten und kann auf diese Weise einer Arteriosklerose vorbeugen. Obendrein sind Walnüsse reich an Mineralien, die unter anderem unabdingbar für die Nerven- und Muskelfunktionen sind.



Neben dem Walnussöl, sind Walnusskörner, die süße Engadiner Nusstorte und würziger Frischkäse mit Walnüssen beliebt. Gehackte Walnusskerne bereichern Müsli und Salate.

Die Walnuss ist eng mit der menschlichen Zivilisationsgeschichte verbunden. Aus land- und forstwirtschaftlicher Sicht käme der wärmeliebende Nussbaum mit einer vorausgesagten, etwaigen klimatischen Erwärmung zurecht und übersteht selbst eine mehrwöchige Überflutung. Er benötigt keine Düngemittel und kein Spritzmittel, zudem ist die Baumart ökologisch zur Verbesserung der Luft- und Bodenqualität von Bedeutung. Der Walnussbaum bietet Lebensraum für Tiere und schenkt uns viele Jahre Nüsse, Speiseöl, Heilmittel und wiederverwertbares wertvolles Edelholz.

Ihre *Sonja-Maria Czérkus-Yavuz*, Berlin



Foto: ©DW Weinstock

Zeichnung: CC Zelimir Borzan, bugwood.org

unreife Früchte: CC George Chernilevsky wikimedia.org

Nuss: CC https://co-setsdenores.cat

Öl: CC pngall.com