

# Zaubernuss : wertvoll für die Haut

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 1: **Unter der Lupe : die Pflanzenheilkunde**

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557418>

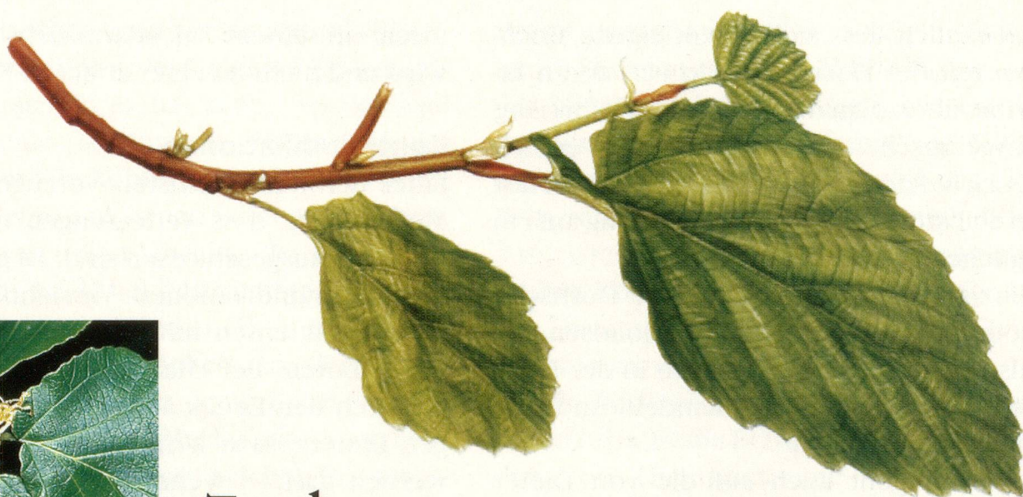
## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.





## Zaubernuss: wertvoll für die Haut

Rinde und Blätter der Zaubernuss, *Hamamelis virginiana*, gehörten zu den gebräuchlichsten und wirkungsvollsten Heilmitteln der Indianer im Osten Nordamerikas. Sie tranken nicht nur Hamamelis-Tee bei inneren Blutungen und Entzündungen, sondern legten auch Verbände mit zerquetschten Blättern oder pulverisierter Rinde auf Verletzungen, Bluterfüsse, Insektenstiche, Verbrennungen und Hämorrhoiden. In der modernen Pflanzenmedizin wird Hamamelis innerlich wenig gebraucht, dafür wird die Zaubernuss um so mehr in der Kosmetik und der (medizinischen) Hautpflege geschätzt.

Hamamelisblätter haben eine auffallende Ähnlichkeit mit denen der Haselnuss. Die kleinen Blüten erscheinen im Spätherbst, Winter oder dem frühen Frühjahr. Als Frucht entwickelt die winterblühende Hamamelis eine holzige Kapsel, die sich im Herbst mit einem lauten Knall öffnet und ihre Samen mehrere Meter weit schleudert. Bild unten: Noch unreife Früchte und eine reife Kapsel.

Die Indianer brachten den Einwanderern in der Neuen Welt bei, wie man das Heilwasser aus dem Zauberstrauch zubereitet und anwendet. Das natürliche und vielseitige Heilmittel erlangte in den USA eine besondere Popularität, die bis heute unvermindert anhält.

Eigentlich ist Hamamelis eine typisch amerikanische Heilpflanze geblieben, bei uns ist sie eher als beliebte Zierpflanze in Gärten und Parkanlagen geschätzt. Während sich der Gebrauch der Droge als Tee in Europa nie richtig durchgesetzt hat, gibt es eine Reihe von Fertigpräparaten, deren Indikationen von denen der Indianer kaum abweichen: Blutstillung, Entzündungshemmung, Förderung der Wundheilung.

Der erste fertige Extrakt wurde 1848 von einem gewissen Herrn T. T. Pond unter der Bezeichnung «Golden Treasure» (Goldschatz) in den USA auf den Markt gebracht. Einige Jahre später wurde eine Fabrik in Connecticut gegründet – wo übrigens heute noch das Zentrum der Hamamelis-Produktion ist – und das erfolgreiche Produkt unter dem Handelsnamen «Pond's Extrakt» vertrieben.

Gerhard Madaus schreibt 1938 in seinem berühmten «Lehrbuch der Biologischen Heilmittel»: «Das Destillat aus frischen Blättern und



Zweigen ist in den Vereinigten Staaten eines der bekanntesten und beliebtesten Volksmittel. Es trägt den etwas irreführenden Namen «Hamamelis-Extrakt», obgleich es nur ein Wasserdampf-Destillat ist. In Spezialfabriken wird der Extrakt in grossen Mengen gewonnen und in Fässern, unter Umständen mit 10% Alkoholzusatz, in die ganze Welt verschickt. In Amerika findet man ihn in jedem Barbierladen. Mit dem angenehm duftenden Extrakt, der unter dem Namen «Hazelline» oder «Witch hazel» im Handel ist, wird man nach dem Rasieren eingerieben.»

### Heimisch in Ost und West

Zaubernussgewächse (*Hamamelidaceae*) kommen in sechs Arten vor. Ihr angestammtes Verbreitungsgebiet liegt einerseits in Ostasien, andererseits in Nordamerika. Meist handelt es sich um zwei bis vier Meter hohe Sträucher, seltener um Bäume, die fünf bis sieben Meter Höhe erreichen. Von den drei ostasiatischen Arten sind bei uns nur die chinesische Zaubernuss (*Hamamelis mollis*) und die japanische Variante (*Hamamelis japonica*) bekannt, die beide zwischen Januar und März an den laubfreien Zweigen besonders schöne Blüten tragen. Wegen ihrer sehr frühen Blüte, der schönen Herbstfärbung und des auffälligen Wuchses gehört die Chinesische Zaubernuss zu den schönsten Ziergehölzen.

Vom südlichen Kanada bis nach Ontario im Westen und Texas und Nordflorida im Süden sind drei weitere Arten von *Hamamelis* heimisch. Die wegen ihrer gesundheitlichen Wirkung wichtigste Art ist die *Hamamelis virginiana*, die in Laubwäldern, an felsigen Flussufern und manchmal sogar auf Sanddünen zu finden ist. Der virginische Zauberstrauch, der vielfach auch Hexenhasel (engl.: witch hazel) genannt wird, entfaltet seine unscheinbaren gelben Blüten zwischen September und Dezember, nachdem das rotgefärbte Laub abgefallen ist. Im Sommer reifen die haselnussähnlichen Früchte und platzen dann später mit einem deutlich hörbaren Knacken und solcher Heftigkeit, dass sich die grossen Samen im Umkreis von einigen Metern verteilen.

### So wirkt Hamamelis

Was Hamamelisprodukte in der täglichen Hautpflege, noch mehr aber bei bereits strapazierter oder geschädigter Haut wertvoll

Die chinesische Zaubernuss (*Hamamelis mollis*) hat von allen Zauberstrauch-Arten die schönsten Blüten, die sich zwischen Januar und März zeigen. Im Gegensatz zu ihrer amerikanischen Verwandten, der *Hamamelis virginiana*, wird sie wegen ihrer Schönheit geschätzt, nicht ihrer Heilkräfte wegen.





macht, sind die zahlreich enthaltenen Gerbstoffe (Tannine), welche die virginische Hamamelis zu einem der besten adstringierenden (zusammenziehenden) pflanzlichen Mittel machen. Ausserdem hemmt Hamamelis Entzündungen, fördert die Blutgerinnung und stillt so Blutungen schneller, lindert den Juckreiz, stärkt die Venen und neutralisiert bzw. schwächt die Wirkung der schädlichen freien Radikale, die Zellwände zerstören und dem Alterungsprozess Vorschub leisten.

Die Inhaltsstoffe von Hamamelis wirken auch unterstützend bei der Abwehr von Bakterien, Viren und Pilzen. Bei Hautentzündungen werden Hamamelisprodukten sogar die gleichen Wirkungen attestiert wie schwach cortisonhaltigen Präparaten, wobei die unerwünschten Nebenwirkungen des Cortisons (dünne, durchsichtige, leicht verletzbare Haut) wegfallen.

Die Zaubernuss kann also bei einer grossen Zahl von Krankheiten und Beschwerden der Haut, der Schleimhäute und der an der Oberfläche liegenden Blutgefässe eingesetzt werden.

Eine 1990 an der Dermatologischen Klinik Zürich durchgeführte Studie beschäftigte sich mit der Anwendung von Hamamelispräparaten bei Hautentzündungen im Afterbereich und bei Hämorrhoiden. Nach einer aussergewöhnlich kurzen Behandlungszeit von nur drei Wochen waren über 60 Prozent der schwierig zu behandelnden Patienten geheilt oder ihr Zustand hatte sich deutlich gebessert. Die phytotherapeutische Behandlung war auch bei mehr als der Hälfte der Patienten wirksam, die zuvor mit Cortison oder Anti-

### Hausgemachte Zubereitungen mit Hamamelis

#### Tee

Verwenden Sie die fein geschnittene bzw. grob gepulverte Rinde oder noch hellgrüne Blätter – bräunlich verfärbte Blätter können weniger Wirkstoffe enthalten. Auf eine Tasse (150 ml) 1 TL (2 bis 3 g) **Blätter** mit siedend heissem Wasser übergiessen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. 1 TL **Rinde** (2 bis 3 g) in kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und 10 bis 15 Minuten kochen lassen, abseihen.

#### Kompresse

Einen Tee aus 2 EL Blättern auf  $\frac{1}{4}$  l Wasser zubereiten. Sterile Kompressen (Apotheke) in die ausgekühlte Flüssigkeit tauchen, auswringen und auf die Hautstelle legen. Eventuell mit einem trockenen Tuch umwickeln. Sie können auch eine Lotion besorgen (Apotheke), die weder Konservierungsstoffe noch Emulgatoren enthalten sollte.

#### Vollbad

Als Zusatz zu einem Vollbad für Erwachsene: 6 EL Hamamelisblätter mit 1 l kaltem Wasser übergiessen, zugedeckt kurz aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen in die 35 bis 38 °C warme Badewanne giessen, 10 bis 20 Minuten im Wasser bleiben.

#### Sitzbad

4 EL Blätter auf 1 l Wasser, sonst wie oben.

#### Fussbad

2 EL Blätter auf 1 l Wasser, sonst wie oben.

#### Kühlende Umschläge

Aus 4 EL Blättern auf 1 l Wasser einen Tee zubereiten. Leinentuch damit tränken, gut auswringen. Ein trockenes, saugfähiges Tuch darüber wickeln (keine Plastikfolie).

#### Gesichtsdampfbad

1 l kochendes Wasser über 2 EL Hamamelisblätter in eine Schüssel giessen.



biotika behandelt worden waren. Die gleiche Studie konnte auch bestätigen, dass Hamamelis-Zubereitungen bei äusserlicher Anwendung zu Recht als sehr sicher und frei von Nebenwirkungen gelten.

### So wenden Sie Hamamelis an:

**AKNE:** Gesichtsdampfbäder mit Hamamelis oder das Auftragen von Lotionen wirken entzündungshemmend und hautpflegend.

**ANALEKZEME, ANALFISSUREN und HÄMORRHOIDEN:** Bei leichten Formen bzw. zusätzlich zu den ärztlichen Massnahmen haben sich warme (nicht heisse) Sitzbäder, Kompressen, Sprühlotionen oder Zäpfchen bewährt.

**ENTZÜNDUNGEN:** Lokal aufgelegte Kompressen oder mehrmals täglich dünn aufgebrachte Lotionen kühlen, fördern die Heilung der Haut und helfen, Narbenbildungen zu verhindern.

**JUCKREIZ:** Hamamelis lindert den Juckreiz, beseitigt allerdings nicht die Ursache. Lotion auftragen oder Bäder mit Hamamelis nehmen.

**KOPFSCHUPPEN:** Mit Lotionen auf Hamamelisbasis wurden sehr gute Ergebnisse erzielt, weil die Pflanze auch ursächlich gegen die oft an der Schuppenbildung beteiligten Pilze wirkt.

**MILCHSCHORF und WINDELDERMATITIS:** Zur Linderung des Juckreizes und zur Vorbeugung gegen Entzündungen Lotionen oder Kompressen anwenden. Auch Hamameliszusätze im Badewasser helfen.

**NEURODERMITIS und PSORIASIS:** Hamamelislotionen mit Harnstoff (deklariert als Carabamid oder Urea) und Glycerinzusätzen helfen der Haut, Feuchtigkeit zu speichern, wirken entzündungshemmend und juckreizlindernd. Auch in der Akutphase eine Möglichkeit, stärkere Mittel (wie Cortison) zu unterstützen. Bei Psoriasis wurden besonders gute Ergebnisse bei Ausschlägen am Kopf und in den Hautfalten erzielt.

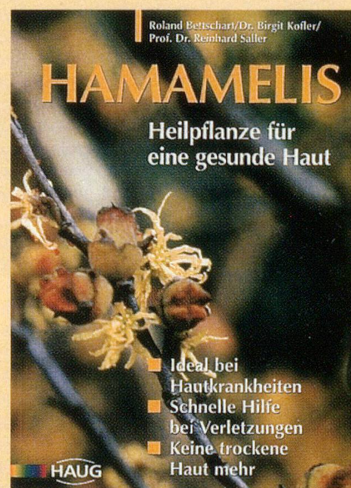
**SONNENBRAND:** Kühlende Umschläge mit Hamamelis sollten alle halbe Stunde erneuert werden. Auch das Auftragen von Lotionen unterstützt die schnelle Regeneration der Haut.

### Grenzen der Behandlung

Dr. Reinhard Saller, Professor für Naturheilkunde an der Universität Zürich, empfiehlt Hamamelis für die tägliche Hautpflege, bei unspezifischen Ekzemen, leichten bis mittleren Formen von Neurodermitis und leichten Formen von Analekzemen und Hämorrhoiden. Bei schweren Verletzungen, tieferen Wunden und längerdauernden Hautinfektionen sei eine ärztliche Abklärung unabdingbar.

• IZR

### Das Buch zum Thema



Roland Bettschart/Dr. Birgit Kofler/  
Prof. Dr. Reinhard Saller:

### Hamamelis, Heilpflanze für eine gesunde Haut

Haug Verlag, Heidelberg, 1999  
125 S., ISBN 3-7760-1761-9  
sFr. 24.10/DM 24.80

Mit zahlreichen Tipps zur Behandlung mit Hamamelis und einer Liste von Produkten (für CH, D, A) und deren Anwendungsbereiche.

**Erhältlich** in Buchhandlungen oder über **Verlag A. Vogel:**

Telefonische Bestellungen in der Schweiz Tel. 071/ 333 30 35, in Deutschland Tel. 07533/40 35. Für schriftliche Bestellungen benutzen Sie bequem die Karte auf S. 43.