

# Die Kraft der Bäume

*Zeit, sie wieder beziehungsweise neu zu entdecken.*

*Cornelia Stern*

Die Eiche gilt als Kraftspender.  
Die Kelten nannten sie den  
„Baum der Krieger“.  
Foto: © iStock/isabel tiessen pastor

## KURZ GEFASST

- 1 *Bäume beziehungsweise Teile von Bäumen kennt man als Heilmittel unter anderem in der Volksheilkunde, Bachblütentherapie, Phyto- und Gemmotherapie.*
- 2 *Bäume sind auch energetisch wirksam. Dieser Aspekt bleibt oft unberücksichtigt, wenn es darum geht, die Wirksamkeit von Bäumen zu beschreiben.*
- 3 *Die Energie der Eiche, Hainbuche, Lärche, Pappel und des Walnussbaums, aber auch ihre traditionellen Anwendungen werden in diesem Beitrag erläutert.*

**BÄUME.** Wir sitzen an ihren Wurzeln und träumen, schlummern im Schatten ihres Blattwerks, gehen unter ihrem dichten Blätterdach spazieren. Dabei spüren wir diese Lebenskraft, die uns entspannt, beschwingt, leicht werden lässt, fröhlich und zuversichtlich stimmt. Die bloße Existenz eines Baumes macht schon etwas mit uns. Ist es das, was wir als „Baumheilkunde“ bezeichnen?

In Wikipedia sucht man ebenso vergebens nach einer Definition für diesen Begriff wie in den Standardwerken der Phytotherapie beziehungsweise in den zahlreichen Büchern zu diesem Thema. Was darunter zu verstehen ist, was „Baumheilkunde“ alles umfasst, welche Therapieformen dazu zählten, darauf gibt es keine einheitliche Antwort.

Eines weiß man aber sicher: Bäume beziehungsweise Mittel aus Teilen von Bäumen setzt die Heilkunde seit jeher ein. In der Volksheilkunde und in der Mythologie finden sich Beschreibungen dazu, ebenso in der rationalen Phytotherapie, in der Bachblüten- und der Gemmotherapie.

Warum Menschen aber seit jeher Bäume aufsuchen, wiederholt und zu unterschiedlichen Jahreszeiten, sich zu ihnen hingezogen fühlen – das ist damit noch nicht erklärt. Wahrscheinlich spüren wir intuitiv die besondere, heilsame Kraft, die Bäumen innewohnt. Es ist eine spürbar andere als die der Kräuter und Staudenpflanzen; eine Kraft, die ich gerne Baumenergie nenne. Sie unterscheidet sich von Baum zu Baum, jeder hat seine eigenen, ihm typischen Eigenschaften.

Fünf Bäume, deren Energie und inwohnende Heilkräfte möchte ich Ihnen im Folgenden vorstellen. Es sind dies die Eiche, die Hainbuche, die Lärche, die Pappel und der Walnussbaum.

## INFORMATION

### *Bäume in verschiedenen Therapiesystemen*

#### **Baumenergie**

Sie ist, was wir empfinden, wenn wir einem Baum direkt begegnen. Energien von Bäumen wirken vitalisierend, vertreiben schwere Gedanken, spenden Trost. Bäume können Orte des Rückzugs sein, um Gedanken zu ordnen oder aus einem Gedankenkarussell auszusteigen. Das ist Baumheilkunde vor Ort. Das ist, was uns die Natur, die Bäume, schenken können.

#### **Bäume in der Volksheilkunde**

Immer mehr Menschen interessieren sich nicht nur für die Wirkstoffe von Pflanzen, Kräutern und Bäumen. Sie wollen mehr über das Wissen heilsamer pflanzlicher Zubereitungen erfahren, das über viele Jahrhunderte innerhalb des Volkes, aber auch in den Klöstern weitergegeben wurde. Manche Bäume und Sträucher spielten dabei eine große Rolle. Über andere wiederum ist diesbezüglich nur wenig bekannt.

#### **Bäume in der Bachblütentherapie**

Edward Bach hat die Kräfte der Bäume erst spät für seine Bachblüten entdeckt (s. S. 46). Dabei hat er sie im wahrsten Sinne des Wortes er-spürt: Bach hat nicht nur unzählige Spaziergänge durch die Wälder von Wales unternommen. Er hat auch die verschiedensten Hölzer mit den eigenen Händen zu einfachen Möbeln

verarbeitet und mit ihnen gelebt. Möbel, die nur durch Holzstifte zusammengehalten werden durften und zuletzt mit Walnusssaft gebeizt wurden. So erspürte Bach die unterschiedlichen, sehr starken Kräfte, die den Bäumen innewohnen.

#### **Bäume in der Phytotherapie**

Die rationale Phytotherapie setzt Pflanzenteile ein, deren Inhaltsstoffe eine reproduzierbare und mit Studien belegte Wirksamkeit haben. Es ist aber nicht immer möglich, eine Wirkung nur einem bestimmten Inhaltsstoff zuzuordnen. Oft ist es das Wirkstoffgemisch in seiner Gesamtheit, das Linderung und Heilung bringt. Wie Aristoteles sagte: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile.

#### **Bäume in der Gemmotherapie**

Aus Knospen und Triebspitzen von Bäumen und Sträuchern stellt man in der Gemmotherapie Glycerinmazerate her. Die im zellteilungsaktiven Gewebe enthaltenen Inhaltsstoffe, insbesondere Aminosäuren und Proteine, sind in den ausdifferenzierten Pflanzenteilen – Blättern oder Blüten – nicht mehr oder zumindest nicht mehr in derselben hohen Konzentration vorhanden wie in den Knospen und Triebspitzen.

## Eiche: Hart im Nehmen, spendet Kraft und Energie

In unseren Breiten wachsen vor allem 2 Arten von Eichen: die Stieleiche (*Quercus robur*) und die Traubeneiche (*Quercus petraea*). Eichen gehören zur Familie der Buchengewächse (Fagaceae). Die Stieleiche hat ihren Namen aufgrund der gestielten Früchte, den Eicheln, erhalten. Die Früchte der Traubeneiche sitzen direkt am Ast auf und sind in Trauben angeordnet. Ihre Blätter sind deutlich regelmäßiger gelappt als die der Stieleiche, ein weiteres Unterscheidungsmerkmal. Die Rinde beider Eichenarten ist grau und glatt, mit zunehmendem Alter wird sie grob, rissig und zudem schwarz. Eichen können bis zu 40 Meter hoch und 800 Jahre alt werden.

### Die Energie der Eiche

In der keltischen Mythologie wird die Eiche auch „Baum der Krieger“ genannt. Unter ihnen sollen die Männer vor einer Schlacht Kraft getankt sowie Härte und Ausdauer erhalten haben. Neben dieser eher männlich geprägten Energie hat die Eiche auch eine weiche, weibliche. Dies zeigt sie in ihren Eigenschaften des Behütens und Schützens. In der Gegenwart der Eiche spürt man die eigene innere Stärke wieder. Lebensfreude erwacht neu. Die Eiche ist ein Baum für alle, die Lebenskraft und Inspiration benötigen.

### Die Eiche in der Volksheilkunde

Hildegard von Bingen schrieb: „Die Eiche ist hart und bitter, es ist nichts Weiches an ihr.“ Wegen dieser Härte wurde sie häufig gegen Gewebsschwäche eingesetzt, als Abkochung (Dekokt) für Sitzbäder gegen Hämorrhoiden und Uterusent-

zündungen, als Gurgelwasser zur Kräftigung des Zahnfleisches und gegen geschwollene Mandeln.

Zur Behandlung der Ruhr (Achtung! Infektionsschutzgesetz beachten) hat sich insbesondere der Eichelkaffee als hilfreich erwiesen. Für die Zubereitung schält man die Eicheln, schneidet sie klein, röstet und zermahlt sie zuletzt. Gerbstoffe sind die wirksamen Inhaltsstoffe. Sie stoppen den heftigen Durchfall. Soll der Eichelkaffee dagegen Genussmittel sein, lohnt es sich, die Eicheln vor der Verarbeitung einige Tage zu wässern und damit die Gerbstoffe zu reduzieren.

### Die Bachblüte Oak

Die weiblichen Blüten der Eiche sind winzig klein. Sie bestehen nur aus einem Stempel mit 3-lappiger Narbe und einem Fruchtknoten, der von einem Kranz winziger Blätter umgeben ist. Das typisch Blütenhafte fehlt ihnen: Sie verströmen weder einen betörenden Duft noch fallen sie durch eine besondere Farbe auf. Sie locken deshalb auch keine Insekten zur Bestäubung an.

Ebenso nüchtern wie die Blüten ist der Charaktertyp, dem die Eiche als Bachblüte Gutes tut: Die Kämpfernatur, die verbissen trotz Erschöpfung und chronischer Müdigkeit nicht zu arbeiten aufhört. Die Bachblüte Oak erhöht die Bereitschaft loszulassen, bringt Leichtigkeit und Freude in die Arbeit, gepaart mit dem Erkennen und der Akzeptanz der eigenen Leistungsgrenze.

### Die Eiche in der Phytotherapie

Die rationale Phytotherapie verwendet die Rinde der Eiche (*Quercus cortex*). Der Gehalt an Gerbstoffen ist mit bis zu

20% Catechingerbstoffe beachtlich, weshalb die Rinde meist nur äußerlich angewandt wird. Abkochungen mit Eichenrinde wirken adstringierend, entzündungshemmend, gewebeverdichtend und damit sekretionshemmend, juckreizlindernd und virostatisch. Äußerlich wird sie daher bei leichten Entzündungen der Haut und Schleimhäute, beispielsweise zur Linderung von Jucken und Brennen bei Hämorrhoiden eingesetzt. Für die äußere Anwendung (Spülungen, Umschläge, Gurgellösung) werden 20 g Droge mit 1 l Wasser als Dekokt zubereitet.

Das HMPC (Herbal Medicinal Product Committee) stuft die Eichenrinde als traditionelles pflanzliches Arzneimittel ein. Sie kann, basierend auf langjähriger Erfahrung, innerlich zur symptomatischen Behandlung akuter Durchfälle eingenommen werden: Dekokt aus 1 g Eichenrinde, 3-mal täglich einnehmen.

*Achtung: Innerlich angewendet kann die stark gerbstoffhaltige Droge zu Magenschleimhautreizungen führen.*

### Quercus in der Gemmotherapie

Knospenpräparate der Eiche werden dann eingesetzt, wenn die inneren Kraftressourcen erschöpft sind: nach langer, zehrender Krankheit und bei geistiger Erschöpfung bis hin zum Burnout-Syndrom. Zudem scheinen die Eichenknospen die Gonaden zu stimulieren: Bei unerfülltem Kinderwunsch hat sich die Gabe von *Quercus* bewährt, sowohl bei Männern als auch Frauen.

## Hainbuche: Belebt den Müden

Die Hainbuche (*Carpinus betulus*) wächst in Mischwäldern in ganz Europa. Sie gehört zur Familie der Birkengewächse (*Betulaceae*) und kann bis zu 20 Meter hoch werden. Auffallend sind ihre dunkelgraue, oft mit weißen Flecken oder hellen Längsfalten durchsetzte Rinde sowie der gedrehte Stammwuchs. Mit ihren doppelt gesägten Blättern unterscheidet sie sich von der Buche. Deren Blätter sind am Blattrand gewellt. Die für die Hainbuche typischen Früchte sind kleine, gerippte Nüsschen in einem 3-lappigen

Flügel, die meist in 8 Paaren an den Zweigenden hängen. Hainbuchen können bis zu 300 Jahre alt werden.

### Die Energie der Hainbuche

Die Hainbuche ist der Baum der Erholung. Menschen, die kopflastig und müde sind, haben nach einem Besuch bei der Hainbuche neue geistige Spannkraft und Schaffenswillen. Der Baum hilft, die eigene Kraft (wieder) zu finden und in die richtigen Kanäle zu leiten. Die glatte, kühl anzufassende Rinde vermag überhitzte, gestaute Gedanken abzukühlen.

### Die Hainbuche in der Volksheilkunde

Die Heilkraft der Hainbuche kennt heute kaum noch jemand. Hildegard von Bingen empfahl bei Unfruchtbarkeit der Frau insbesondere den Tee aus Zweigen und Blättern. Das Holz des Baumes, das sie immer bei sich zu tragen riet, sollte zu guter Stimmung verhelfen. Es war in der Volksheilkunde zudem Brauch, Hainbuchenblätter zusammen mit Lavendel und Hopfen als Füllung für Schlafkissen zu verwenden. Die Hainbuche soll besonders gut gegen unruhigen Schlaf und Alpträume helfen. Hatte man sich verletzt, wurden ihre Blätter als Wundpflaster aufgelegt. Einen Aufguss aus der Rinde junger Äste empfahlen die Heilkundigen bei Blasenkrankungen zu trinken und als Spülung gegen Weißfluss einzusetzen.

### Die Bachblüte Hornbeam

Sie wird aus den Kätzchenblüten hergestellt. Hornbeam hilft geschwächten Menschen. Ihre Schwäche äußert sich vor allem im Gefühl, den alltäglichen Arbeiten nicht mehr nachkommen und Pflichten nicht mehr erfüllen zu können. Die dazu notwendige Kraft scheint zu fehlen, auf körperlicher und vor allem auf mentaler Ebene. Nicht selten sind es im übertragenden Sinne „anämische“ Menschen, denen die Energie fehlt.

### Die Hainbuche in der Phytotherapie

Die rationale Phytotherapie verwendet die Hainbuche, auch Weißbuche genannt, nicht.

### Carpinus in der Gemmotherapie

Hainbuchenknospen werden bei Atemwegserkrankungen eingesetzt. Das Gemopräparat wirkt erstaunlich schnell, zuverlässig und tiefgehend bei Bronchitiden, Sinusitiden und Schnupfen. Es löst Schleim, hemmt Entzündungen und verbessert den Allgemeinzustand bei Erkältungskrankheiten. Zudem haben Hainbuchenknospen eine spasmolytische Wirkung bei Keuchhusten und asthmatischem Husten.

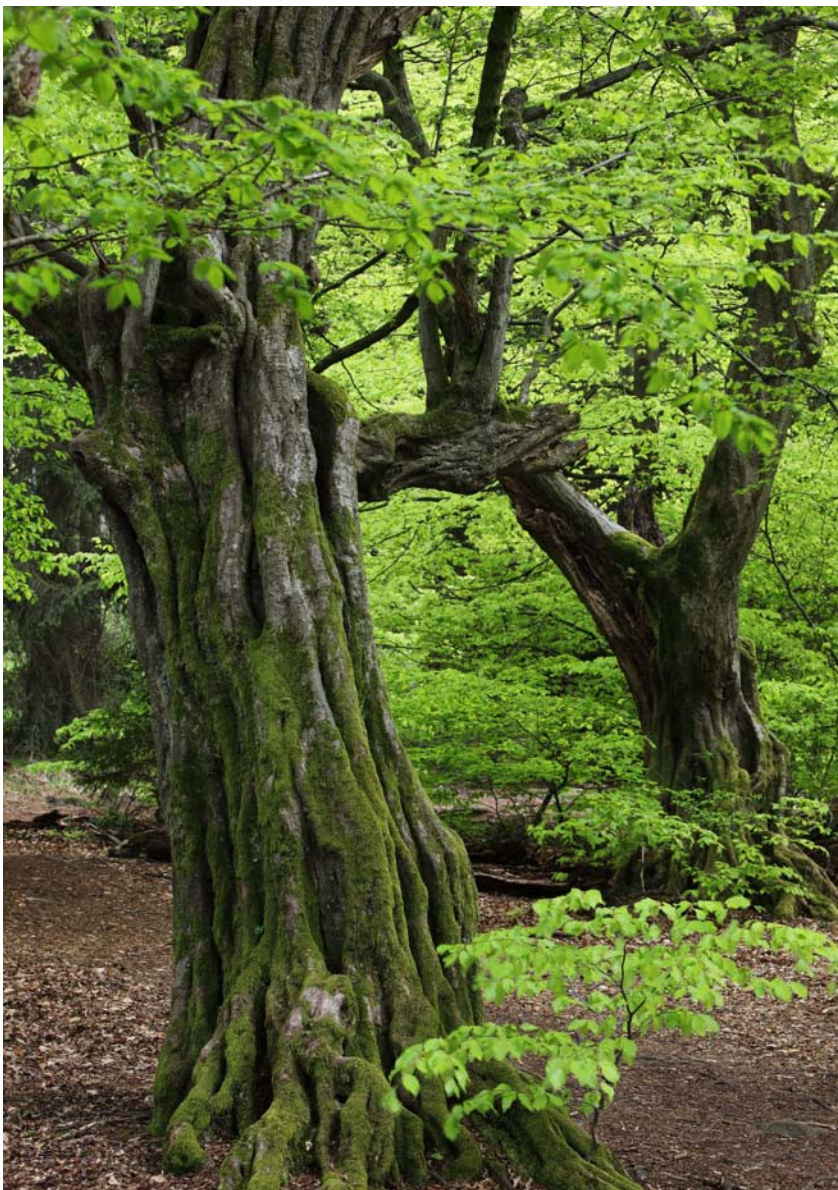


Abb. 1 Die Hainbuche ist der Baum der Erholung. Foto: © Fotolia\_hecke71

## Lärche: Sie erleichtert alles Schwere

Die Lärche (*Larix decidua*) gehört zur Familie der Kieferngewächse (Pinaceae). Sie wird bis zu 50 Meter hoch, wächst vornehmlich in den Alpen und dort auch noch in einer Höhe von 2400 Meter. Die kegelförmige Baumkrone bilden hellgrüne, nicht stechende Nadeln, die in Büscheln zusammenstehen. Im Herbst färben sie sich goldgelb und fallen zu Boden. Besonders hübsch sind die weiblichen Blüten mit ihren purpurroten aufrecht stehenden Zäpfchen. Nach der Befruchtung bilden sich daraus ebenfalls aufrecht stehende rundliche, braungraue Zapfen, in denen hellbraune geflügelte Samen reifen. Nachdem der Wind die Samen fortgetragen hat, können die leeren Zapfen noch mehrere Jahre am Baum verbleiben. Das Lärchenholz ist rötlich-braun, reich an wohlriechendem Harz und sehr trag- und druckfest. Lärchen können bis zu 600 Jahre alt werden.

### Die Energie der Lärche

Die Lärche mit ihrem frischen Frühlingsgrün, ihren rosafarbenen Zäpfchen und ihrer herbstlichen Goldfarbe ist in ihrer Erscheinung so anders als andere Nadelbäume. Sie hat den Mut zur Individualität. Wer unter ihr sitzt, genießt nicht nur ihren Duft, sondern spürt inneren Frieden und Fröhlichkeit – eine Befreiung von allem, was einengt und bedrückt.

### Die Lärche in der Volksheilkunde

Bei der Lärche ist es das Terpentin, das man als Heilmittel verwendet. Venedig war früher der Hauptumschlagplatz, weshalb es auch „Venezianisches Terpentin“ genannt wurde. Im „Arzneyschatz“ von Johann Schröder aus dem Jahre 1685 ist zu lesen, dass man das Harz damals auch innerlich anwendete: zur Reinigung der Lungen, gegen Gonorrhö, als Diuretikum und Laxans. Äußerlich angewendet sollte es „den Eiter vertreiben“ und so „böse Ausschläge“ heilen. Paracelsus sagte, dass es „den Körper nicht faulen“ lasse. Dennoch: Die innere Anwendung des Lärchenterpentins ist nicht ungefährlich. Es regt die Nieren-

funktion stark an und kann bei häufigem Gebrauch oder in hohen Dosen das Nierenparenchym reizen.

### Die Bachblüte Larch

So nüchtern die Blüten der Eiche sind, so auffallend und lustbetont sind die des Lichtbaums Lärche. Die knallig pinken Blütenzapfen sieht man von März bis Mai. Sie ähneln Blumen – und werden dennoch leicht übersehen. So verwundert es nicht, dass die Bachblüte Larch feinstrukturierte Menschen mit mangelndem Selbstbewusstsein unterstützt, die sich minderwertig und anderen unterlegen fühlen – obwohl dazu kein Anlass besteht. Larch hilft, mangelndes Selbstwertgefühl in strahlendes Selbstvertrauen zu wandeln.

### Die Lärche in der Phytotherapie

In der rationalen Phytotherapie wird das Lärchenterpentin (*Terebinthina laricina*) verwendet. Es ist das gereinigte, gelbliche bis bräunliche, honigdicke Harz des

Baumes, das austritt, wenn man ihn anbohrt. Es riecht frischer als die Harze anderer Nadelbäume. Die medizinisch wirksamen Bestandteile bilden die ätherischen Öle (verschiedene Terpenderivate) und die Harzsäuren, aus denen das Harz mit bis zu 65% besteht. Lärchenterpentin wirkt hyperämischerend, desinfizierend und bronchosekretolytisch. Es wird jedoch nur äußerlich angewendet. Bei rheumatischen und neuralgischen Schmerzen helfen Einreibungen mit flüssigen bzw. halbfesten Zubereitungen, bei Katarrhen der Luftwege Inhalationen. Lärchenterpentinhaltige Salben können das Reifen von Furunkeln fördern.

### Larix in der Gemmotherapie

Die Wirkung der Lärchenknospen ist bis heute noch nicht ausreichend erforscht. Es ist jedoch ziemlich wahrscheinlich, dass sie wie die Knospenpräparate anderer Nadelbäume bei Gelenksbeschwerden und Erkrankungen der Atemwege wirken.

Abb. 2 Die Lärche ist der Baum der Frische. Die Volksheilkunde setzt das Lärchenterpentin äußerlich ein, beispielsweise gegen Furunkel. Foto: © Fotolia\_Fotolyse



## Pappel: Baum der Leichtigkeit und Anmut

Die Pappeln, darunter die Schwarzpappel (*Populus nigra*), Weißpappel (*Populus alba*) und die Zitterpappel (*Populus tremula*), gehören zur Familie der Weiden-gewächse (*Saliceae*). Sie wachsen bevorzugt in feuchten Wäldern, Auwäldern und an Flussufern. Einzig die Zitterpappel gedeiht auch auf trockenen Böden. Die Blätter der Pappel sind wechselständig angeordnet, deutlich gestielt und eiförmig zugespitzt. Am Rand sind sie grob gezähnt bis gesägt. Bekannt, und manchmal unbeliebt, sind die Pappelsamen. Mit ihren langen Flughaaren zieren sie im Frühling die Straßenränder mit ganzen Büscheln sogenannter weißer Pappelwolle. Das Holz der Pappeln ist sehr weich, ausgesprochen leicht und weder druck- noch biegefest. Die Pappel zählt wie die Hainbuche zu den Pionierbäumen und wird ebenfalls nur ca. 300 Jahre alt.

### Die Energie der Pappel

Ihr Element ist die Luft, ihre Blätter sind ständig in Bewegung und nehmen Impulse aus allen 4 Windrichtungen auf. Mit dem Wind zu spielen, aber auch Stürmen zu trotzen, ist eine stete Herausforderung, der sich die Pappeln mit anmutigen Bewegungen stellen. Lassen wir uns auf dieses glitzernde Lichtspiel ein und lauschen dem Flüstern in allen Nuancen. So bleibt die Zeit für einen Moment stehen. In der vollkommenen inneren Stille spürt man Impulse und hat Zugang zu einer tiefen Wahrnehmung.

### Die Pappel in der Volksheilkunde

Pappeln sind Lichtbäume. Sie mögen keine dunklen Standorte. Hingegen mögen sie wie alle Bäume, die Salicin enthalten, feuchte bis sumpfige Böden. Es scheint fast, dass das Salicin, das uns mit seinen schmerzstillenden, entzündungshemmenden und fiebersenkenden Eigenschaften bei Erkältungen unterstützt, auch den Pappeln hilft, mit Kälte und Nässe umzugehen; sie also „gesund“ erhält.

Als Heilmittel kennt man Pappeln schon lange. Hildegard von Bingen, Matthiolus und Hieronymus Bock schrei-

ben von einer Knospensalbe, die bei allen schmerzhaften Leiden eingesetzt werden kann. Auch bei Katarrhen der Atemwege, Verdauungsstörungen, Würmern und Nierensteinen verabreichten sie Pappelblätter als Aufguss mit Erfolg. Fast vergessen ist die Anwendung der Pappelwolle, des baumwollartigen Flaums, der die Samen umgibt und im Frühling die Straßenränder wie Schnee verziert. Sie verwendete man nicht nur zum Füllen von Kissen und Decken, sondern auch als Ohrwatte bei Ohrenschmerzen: Auf ein zusammengedrücktes Pappelwollstück gab man einen Tropfen ätherisches Lavendelöl und setzte den Bausch in den Gehörgang ein – auch heute noch bei Empfindlichkeit gegen Zugluft und kalten Wind sehr zu empfehlen.

### Die Bachblüte Aspen

Eine der vielen Arten aus der Gattung der Pappel ist die Zitterpappel, auch Espe genannt. So rasch, wie sich ihre Blätter beim leichtesten Windhauch bewegen, so schnell steigt ein Angstgefühl in Menschen auf, die die Bachblüte Aspen benötigen. Aspen ist neben Mimulus eines der beiden großen Angst-Mittel der Bachblütentherapie. Die Ursache der Aspen-Angst ist im Gegensatz zur Mimulus-Angst jedoch nicht eindeutig zu benennen. Vielmehr sind es Vorahnungen, ist es eine Furcht vor drohendem Unheil – alles vage und daher schwer zu greifen. Aspen hilft dünnhäutigen Menschen, die ihre Sensoren zu weit ausgestreckt haben, Abstand zu ihrer Furcht zu bekommen und damit die Wirklichkeit realistischer einzuschätzen.

### Die Pappel in der Phytotherapie

Die Kommission E hat nur die Pappelknospen (*Populi gemma*) mit einer positiven Monografie bedacht. Rinde (*Populi cortex*) und Blatt (*Populi folium*) erhielten aufgrund fehlender Dokumente zur Wirksamkeit eine Null-Monografie. In der Erfahrungsheilkunde hingegen ist die Bedeutung der Rinde und der Blätter groß, denn auch diese beiden Pflanzenteile enthalten die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe Salicylalkohole und ätherisches Öl. Sie wirken analge-

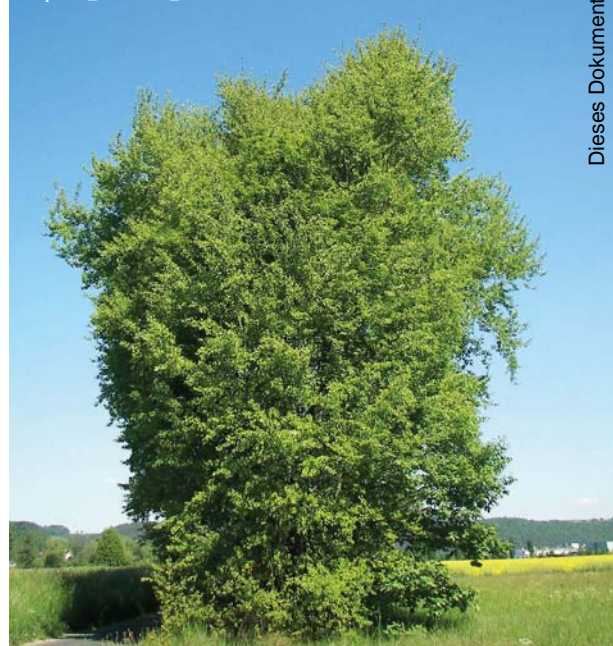
tisch, antiphlogistisch, antipyretisch, antibakteriell und fördern die Wundheilung. Aus den frischen Pappelknospen wird die bekannte Pappelknospensalbe hergestellt. Man setzt sie gegen oberflächliche Hautverletzungen, Hämorrhoiden, Sonnenbrand und Frostbeulen ein. Pappelrinde und -blätter werden als Tee und Tinktur als Langzeittherapeutikum gegen Schmerzen eingesetzt, insbesondere bei Rheuma.

**Achtung: Bei Pappelzubereitungen muss man immer an eine mögliche Salicylat-Überempfindlichkeit denken!**

### Populus in der Gemmotherapie

Pappelknospen wirken antibakteriell, was nicht besonders erstaunt. Denn mithilfe der klebrigen, balsamisch riechenden Substanz, die an den Knospen haftet, stellen die Bienen Propolis her. Mit dessen Hilfe halten sie ihren Stock keimfrei. Pappelknospen als Gemmotherapeutikum helfen unterstützend bei Erkältungskrankheiten mit bakterieller Beteiligung, wie bakterielle Bronchitis, oder Blasenentzündung. Zudem setzt man sie bei peripheren arteriellen Durchblutungsstörungen und Arteriosklerose ein.

Abb. 3 Die Pappel ist wie die Hainbuche ein Pionierbaum. Hildegard von Bingen machte aus den Knospen eine Schmerzsalbe. Foto: © Wikipedia\_commens\_Willow



## Walnussbaum: Der Vermittler und Verbinder

Der Walnussbaum (*Juglans regia*) ist aus dem südlichen Europa in unsere Region eingewandert. Er wird bis zu 25 Meter hoch, mag warme, geschützte, sonnige Standorte auf Wiesen und an Feldrändern und wächst bis auf 600 Meter Höhe. Der Walnussbaum bildet eine ausladende Krone. Seine Blätter stehen wechselständig, sind unpaarig gefiedert und glänzen dunkelgrün. Er blüht im Mai. Dieser späte Zeitpunkt weist auf die hohe Frostempfindlichkeit der Knospen hin. Aus den weiblichen Blüten entwickeln sich im Sommer die grünen Nüsse, die zu den Steinfrüchten zählen. Im Herbst färbt sich ihre Schale braun. Danach fallen die Früchte mit den innen jetzt holzigen Walnusschalen zu Boden.

Bevor er das erste Mal blüht, muss der Walnussbaum mindestens 10 bis 20 Jahre alt werden. Sein Holz ist grau- bis dunkelbraun, lebendig gemasert, zäh und damit schlecht spaltbar. Walnussbäume werden maximal 200 Jahre alt.

### Die Energie des Walnussbaums

Walnussbäume sind ähnlich wie Eichen Kraftbäume. Es wird dem Walnussbaum sogar nachgesagt, er ginge im Konkurrenzkampf mit einer Eiche um denselben Standort als Gewinner hervor. So wie die Eiche Inspiration und Kraft schenkt, so sorgt der Walnussbaum für Klarheit. Er gilt als Vermittler zwischen Polen, zwischen Gegensätzlichem, zwischen innen und außen, Himmel und Erde, Licht und Schatten. Menschen, die unter seinem kühlenden Laubdach ruhen, hilft er, die

richtigen Entscheidungen zu treffen. Innerlich schwankende Menschen bringt er wieder in ihr Gleichgewicht.

### Der Walnussbaum in der Volkshelkunde

Den Walnussbaum kennt man in unseren Breiten erst seit ca. 800 n. Chr. Karl der Große hatte zu dieser Zeit angeordnet, ihn anzupflanzen. Sein ursprünglicher Name „Walchbaum“ stammt vom Wort „walch“ ab, das gleichbedeutend ist mit „fremd“ (der Baum kam ja über das damalige Gallien nach Deutschland). Erst im 18. Jahrhundert wurde aus dem Walchbaum der Walnussbaum.

Im Mittelalter erkundete man den Duft der Walnussblätter genauer. Das in ihnen enthaltene Juglon hält Insekten fern, und galt als reinigend. Daher räucherte man die Krankenzimmer außer mit Wacholder auch mit getrockneten Walnussblättern. Dieser reinigende Effekt wurde alsbald auch für die innerliche Anwendung entdeckt, zur Blutreinigung. Denn die Walnussblätter regen alle entgiftenden Organe wie Leber, Darm, Nieren, Blase und Haut an. Die Humoralmedizin empfiehlt auch Zubereitungen aus den grünen Nusschalen. Insbesondere bei lymphatisch-skrophulöser Diathese, welche von Drüsenschwellungen, Knochenerkrankungen, Geschwüren, Karies und Hauterkrankungen begleitet sein kann, soll die Abkochung der grünen Nusschalen wirksam sein. In der Frauenheilkunde setzte man die Blätter mit Frauenmantelkraut gemischt als Abkochung für Vaginalspülungen ein. Die frischen Blätter, auf die Brust gelegt, helfen beim Abstillen.

### Die Bachblüte Walnut

Nicht umsonst spricht man davon, „eine harte Nuss zu knacken“, wenn es darum geht, ein schwieriges Unterfangen zu einem guten Ende zu bringen. Man könnte fast meinen, dass es sich bei dieser Nuss um die Walnuss handelt. Denn Walnut hilft, aus erstarrten Konventionen und Rollenbildern auszubrechen, sich auf den Weg zu machen, um neue und vor allem eigene Ideen zu verfolgen. Walnut verleiht den notwendigen Mut, den es für



Abb. 4 Der Walnussbaum ist ein Kraftbaum. Als Bachblüte Walnut hilft er Menschen mit fehlendem Mut.  
Foto: © Fotolia\_astrid\_guenther

den ersten Schritt braucht. Sie hilft, bereits lange gehegte Träume umzusetzen.

### Der Walnusssbaum in der Phytotherapie

Obwohl alles am Walnusssbaum heilkräftig ist, verwendet die rationale Phytotherapie lediglich die Walnusssblätter (*Juglandis folium*). Die darin enthaltenen Gerbstoffe sind die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe (vor allem Ellagitanine), neben Flavonoiden, Juglon und diversen Pflanzensäuren. Weil die Gerbstoffe des Walnusssbaums wesentlich besser vertragen werden als die der Eiche, werden die Blätter vor allem bei Hauterkrankungen auch innerlich angewendet. Sie wirken adstringierend, antiphlogistisch, sekretionshemmend und juckreizstillend.

Das HMPC hat Walnusssblätter als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Basierend auf langjährigen Erfahrungen können Walnusssblätter äußerlich bei leichten Hautentzündungen und bei übermäßiger Schweißabsonderung der Hände und Füße eingesetzt werden.

Allergien, wie sie durch den Verzehr von Baumüssen auftreten können, sind bei der Anwendung der Walnusssblätter ausgeschlossen, denn die allergieauslösenden Eiweiße sind in ihnen nicht vorhanden.

### Juglans in der Gemmotherapie

Die Walnusssknospen haben 2 Hauptindikationsgebiete: die Haut und den Verdauungstrakt. Juglans hilft bei sämtlichen Verdauungsstörungen, von Blähungen bis Pankreassekretions- und Gallenflussstörungen. Bei Durchfall nach Antibiotikagabe unterstützt es den Wieder-

aufbau der Darmflora. Es konnte zudem belegt werden, dass Walnusssknospen als Gemmotherapie die Kupffer-Zellen (Makrophagen der Leber) stimulieren und damit das Immunsystem beeinflussen. Wie sich gezeigt hat, lassen sich diverse Unverträglichkeiten (Laktose, Fruktose, Gluten etc.) positiv durch Juglans beeinflussen. Funktioniert die Verdauung problemlos, ist meist auch das Hautbild gut. Insbesondere Patienten mit schwereren Hauterkrankungen wie Ekzemen, Psoriasis und starker Akne profitieren von Juglans. ■

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0036-1588041>



### Cornelia Stern

Mitinhaberin der Freiburger  
Heilpflanzenschule  
79111 Freiburg im Breisgau  
E-Mail: [cornelia.stern@heilpflanzen-  
schule.de](mailto:cornelia.stern@heilpflanzen-schule.de)  
Internet: [www.heilpflanzen-schule.de](http://www.heilpflanzen-schule.de)

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Klassischer Homöopathie. Ihre Interessenschwerpunkte sind Heilpflanzenkunde und Phytotherapie. Seit 2013 ist sie Mitinhaberin und Dozentin der Freiburger Heilpflanzenschule. Als Mitherausgeberin der Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift DHZ ist sie verantwortlich für die Fachgebiete Phytotherapie, Homöopathie und Spagyrik.