

# Hamamelis

## STILLE



Quelle der Kraft

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de  
www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.de



Heilpflanzen

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Virginische Zaubernuss – was für ein Name! Die virginische Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*), auch bekannt als Hexenhasel, blüht jetzt im späten Herbst und stammt ursprünglich aus dem Osten Nordamerikas. In Europa ist die Zaubernuss eher als Zierstrauch bekannt, allerdings handelt es sich hierbei um eine andere *Hamamelis*-Art, die im Frühjahr blüht und zudem keine Früchte ausbildet. Die Ureinwohner Nordamerikas verwendeten die virginische *Hamamelis* als Heilpflanze und benutzten sie zur Wundheilung, aber auch bei Fieber und Durchfall. Heute werden ihre Bestandteile hauptsächlich in Hautcremes, Salben, Zäpfchen und Kosmetikprodukten verwendet.

*„Der liebe Gott hat so gut gesorgt und jeder Pflanze ihren Platz angewiesen, wo sie am besten gedeihen kann.“ Sebastian Kneipp*

Insbesondere Blatt und Rinde der *Hamamelis* besitzen wertvolle Inhaltsstoffe, wie beispielsweise ätherisches Öl, Gerbstoffe und Flavonoide. Die aus der Zaubernuss extrahierten Arzneidrogen (die Qualität der jeweiligen Droge ist im Europäischen Arzneibuch Ph. Eur. definiert) können Juckreiz lindern und haben entzündungshemmende, adstringierende und auch blutstillende Eigenschaften. So eignet sich die äußerliche Anwendung von *Hamamelis* laut Kommission E bei lokalen Entzündungen der Haut und der Schleimhäute, bei Hämorrhoiden und bei leichten Hautverletzungen. Durch den relativ hohen Gehalt an Gerbstoffen wird die Wundheilung der Haut und Schleimhäute vorangetrieben: Proteine werden gebunden und Entzündungsreaktionen verringert – eine solche antiphlogistische Wirkung ist durch klinische Studien bestätigt. So berichtete die Ärztezeitung bereits vor einiger Zeit über eine Beobachtungsstudie der Universitätsklinik in Lübeck zur altersbedingten Hauttrockenheit: Alternde Haut wird durch das regelmäßige Auftragen von Salben und Cremes, die Zubereitungen aus *Hamamelis*blättern und -rinde enthalten, gut versorgt (Fett und Feuchtigkeit) und geschützt. Vor allem die gute Verträglichkeit des Präparates, trotz bestehender allergischer Hauterkrankungen vieler Probanden, war für die Forscher von besonderer Bedeutung. Die in der Zaubernuss enthaltenen Flavonoide und Phenole eignen sich, wie bereits erwähnt, zur Behandlung von Hämorrhoidalleiden. Nachdem 2010 sämtliche Arzneimittel, die Bufexamac enthielten, verboten wurden, gelten Präparate auf Basis der *Hamamelis* als bedeutende pflanzliche Alternative im Hinblick auf die Behandlung von Hämorrhoiden. Zudem gibt es Hinweise, dass *Hamamelis virginiana* auch bei Grippe- und Papillomaviren (ursächlich für die Entstehung von Warzen) positive Wirkungen erzielen könnte. Hierfür sind allerdings noch weiterführende Untersuchungen notwendig.

Jetzt im November neigen viele Menschen zu Problemen mit der Haut. Das schnelle Austrocknen, bedingt durch den großen Temperaturunterschied zwischen drinnen und draußen oder auch zu heißes Duschen (wird durch austrocknende Duschseifen noch verschlimmert), ist ein großes Problem für viele Menschen. Kneipp-Anwendungen, korrekt angewandt und mit anschließender, rückfettender Hautpflege können Abhilfe verschaffen. Neben der *Hamamelis* eignen sich hierfür auch Hautpflegemittel auf Basis anderer Heilpflanzen, wie beispielsweise Nachtkerze, Ringelblume, Johanniskraut, Kamille und viele weitere.