

2009

Die Heilkräfte des Walnussbaumes

Barbara Haldner

Abschlussarbeit Kräuterkademie

29.05.2009

Die Heilkräfte des Walnussbaumes

Inhalt

1	Die Wahl meines Themas.....	3
2	Botanische Merkmale.....	4
2.1	Nuss oder Steinfrucht ?	4
2.2	Botanische Besonderheit.....	5
2.3	Standort / Vermehrung.....	5
2.4	Ursprung	5
3	Geschichte	5
4	Nutzbaum.....	6
4.1	Industrie und Handwerk.....	6
4.2	In der Küche.....	6
4.3	In der Kosmetik.....	7
5	Heilwirkungen.....	7
5.1	Signatur des Walnussbaumes und seiner Nüsse	7
5.2	Die reife Nuss.....	8
5.3	Die Blüten.....	9
5.4	Die Blätter	10
5.5	Baummediation.....	12
5.6	Tierheilunde.....	12
6	Schlussbemerkung.....	12
7	Quellenverzeichnis	13
8	Abbildungsverzeichnis.....	14

1 Die Wahl meines Themas

Der Zufall und die Natur haben mir geholfen das Thema für die Abschlussarbeit Kräuterakademie zu finden. Hat sich doch ein wilder Wallnussbaum bei uns im Garten angesiedelt. Letzten Herbst konnten wir erstmals einige Nüsse ernten. In unserer Familie und unserem Freundeskreis wird die Nussdelikatesse sehr geschätzt. Der Nussbaum und die dazu gehörenden Baumnüsse haben in Frümsern eine lange Tradition. So kann man bis zurück in die Steinzeit Wallnussvorkommen nachweisen. Im 20. Jahrhundert, ca. 1960 wurde initiiert durch die Ortsgemeinde Frümsern eine Nussbaumpflanzaktion durchgeführt. Heute steht eine der grössten Nussbaumalleen in der Schweiz im Frümsern Tratt.

Um die Tradition wieder zu beleben wurde das Projekt „Frümsern – das Nussdorf der Zukunft“ gestartet. Bereits haben erste Sitzungen, Flurbegehungen und Projektstudien stattgefunden. Einen von drei Wallnuss-Sortengärten in der Schweiz sollen in Frümsern entstehen. Fachleute haben bestätigt, dass die klimatischen und topografischen Bedingungen in Frümsern optimal für den Anbau von Nussbäumen sind. Dazu kommt das grosse Know How im Anbau und der Pflege von Nussbäumen der Forstgemeinde Sennwald, die hohe Akzeptanz der EinwohnerInnen und die Bereitschaft der Ortsgemeinden Frümsern und Haag für die Erhaltung und möglichen Ausbau eines nationalen Nussbaum-Sortengarten auf Ortsgemeindeboden. (Informationen zum Projekt erhalten sie unter: Hans Oppliger, Rhy Top GmbH und LZSG oder beim Revierförster Hans Tinner, Sax)



Abbildung 1 Wallnussbäume auf dem Frümsern Tratt

2 Botanische Merkmale

„Die **Echte Walnuss** (*Juglans regia*) ist ein sommergrüner Laubbaum aus der Familie der Walnussgewächse (Juglandaceae). Sie wird in der Umgangssprache meist verkürzt als **Walnuss** oder **Walnussbaum** bezeichnet. Der gelegentlich benutzte Begriff **Persische Walnuss** ist der englischen Bezeichnung „Persian Walnut“ angelehnt. Im Russischen wird sie als „Griechische Nuss“ bezeichnet. Der Baum ist durch die wirtschaftliche Nutzung seiner Früchte, der Walnüsse, allgemein bekannt.“(Wik)

Der Baum kann bis zu 25 / 30 m hoch werden und hat eine breite und kugelförmige Krone. Der Baum wird in der Regel nur ca. 150 Jahre alt. Der Wallnussbaum hat eine Pfahlwurzel. Der Baum hat zuerst eine glatte graue Rinde die im Laufe des Wachstums und Alterungsprozess senkrecht aufspringt. Die Blätter sind unpaarig gefiedert mit fünf bis 9 länglich zugespitzten bis zu 12 cm langen ganzrandigen Blätter die am Endblättchen am längsten sind. Am Anfang sind die Blätter bronzefarbig später werden sie dunkelgrün. Die Blätter duften aromatisch. Die Nussbäume sind einhäusig getrennt geschlechtlich. Damit gibt es sowohl männliche wie auch weibliche Blütenorgane auf demselben Baum. Diese sind aber nicht in der gleichen Blüte vereinigt. Die männliche Blüte ist hängend, kätzchenförmig und bis zu 10cm lang, Farbe gelbgrün. An den Endständen bilden sich die weiblichen Blüten, meist ein-bis dreiblütig, als aufrechte Ähre an diesjährigen Trieben. Die Bestäubung erfolgt durch den Wind. (vgl. Waldburger et al. (2003) S. 128; Coombes, (1992) S. 185 und Bänziger, (2008) S. 18-21).

2.1 Nuss oder Steinfrucht ?

In den meisten Büchern bezeichnet man die Nuss als Steinfrucht. Dies ist nach Ursula Sellenberg, 2009 eine falsche Annahme. Nach neusten Erkenntnissen sei die Walnuss eine Nuss. „Ein Biologe hat nachgewiesen, dass die fleischige Schale nicht zur Frucht gehört, sondern aus anderen Pflanzenorganen entstanden ist. Deshalb handelt sich bei Walnüssen tatsächlich um Nüsse, die wie Bucheckern und Maronen am Baum von einer grünen Fruchthülle umgeben sind“ (Sellerberg, 2009).



Abbildung 2 Baumnuss Kern

Die Heilkräfte des Walnussbaumes

2.2 Botanische Besonderheit

Frau Sellenberg meint, dass nach botanischen Kriterien der Walnussbaum eine Sonderstellung einnimmt. Er ist ein Laubbaum der jedoch spät seine Blätter austreibt und diese auch früh im Herbst wieder fallen lässt ohne sich dabei zu färben. (vgl. Sellenberg, 2009). Die braunen, fleischigen Fruchtschalen platzen im September / Oktober auf, die noch grüne Nuss löst sich und fällt zu Boden (vgl. Schnieper et al. (1999), S. 18-19).

2.3 Standort / Vermehrung

Der Lebensraum der Walnussbäume sind die milden Täler und Flussauen. Er verträgt sandigen, steinigen, aber auch humosen, sickerfeuchten Ton – und/ oder Lehmboden. Auf Frost in der Blüte reagiert er empfindlich. Die Lichtansprüche verändern sich im Laufe seiner Alterung – in der Jugend hat der Baum am liebsten Halbschatten – im Alter bevorzugt der Baum einen hohen Lichtwert. Die Vermehrung geschieht durch Sämlinge aber auch durch Veredlung. Nicht vergessen darf man die Naturvermehrung die durch Tiere geschieht. Die Samen des Nussbaumes keimen leicht. Eine besondere Hilfe dieser Art der Vermehrung ist, dass die Wurzeln von Mäusen nicht angefressen werden (vgl. Hagenbuch et al, (2002) und Bänziger, (2008), S. 20-21).

2.4 Ursprung

Experten sind sich uneinig woher der Walnussbaum stammt. Es wird der ferne Osten, vor allem das Himalaya Gebiet genannt, wie auch Westindien oder Persien. Einig ist man sich darin, dass in Europa wie auch in Asien der Walnussbaum seit 9000 Jahren bekannt ist. Hier sprechen wir von einer Wildform mit kleineren Samenkernen. In China gehört der Baum zu den fünf heiligen Nahrungsmitteln, dort kennt man ihn aber erst seit ca. 2000 Jahre. Eine weitere Verbreitung fand westwärts statt über Griechenland und Italien. Über europäische Auswanderer erreichte der Baum schliesslich auch Amerika. Leider wird heute der Baum auch in riesigen Monokulturen angebaut, dies in China, USA, Chile und Iran. In Europa kultiviert man den Baum vor allem um Grenoble aber auch in Italien, Griechenland und Osteuropa. (vgl. Schnieper et al. (1999), S. 18-19, und Bänziger, (2008) S. 14-21).

3 Geschichte

Nicht nur Hageneder (2006) sondern auch andere verweisen auf den ursprünglichen griechischen Name der Früchte des Baumes „caryon“ hängt mit cara „Kopf oder Baumwipfel“ zusammen. Der Baum selbst wurde Karja genannt. Karja ist eine der drei Töchter Dions, welche die Gabe der Weissagungen hatten. Als Karja stirbt verwandelte sie der Gott Dionysos in einen Walnussbaum (S.114). Erst als die männlichen Götter an Bedeutung gewannen entstand der noch heute gültige lateinische Name (S.115).

Juglans regia: Die Walnuss war ein Symbol der Fruchtbarkeit, aus diesem leitet sich auch der lateinische Name ab. Juglans setzt sich zusammen aus „Jovis glans“; Eichel des Jupiter. Der Baum war also bei den Römern Jupiter gewidmet und bei den Griechen Zeus. Regia bedeutet Königlich. Walnuss heisst die Nuss bei uns und kommt aus dem althochdeutschen „Walah“ – Wal steht für gross (vgl. Bänziger, (2008), S. 18 und Sonnenberg (1999) S. 113). Viele Legenden, Mythen und Rituale stehen in

Die Heilkräfte des Walnussbaumes

Verbindung mit dem Nussbaum und deren Nüsse. Galt er im alten Rom als Fruchtbarkeitssymbol oder als Speise der Götter, eine positive Konnotation gab es auch immer wieder negative Konnotationen wie z.B. dass er einen schweren Kopf mache – man nicht unter einem Nussbaum schlafen soll da er zum Tod führen könne. Man verwendete die Nüsse auch als Orakel; für jeden Monat wurde eine Nuss geöffnet – leere Schalen standen für einen schlechten Monat (vgl. Bänziger, (2008) S. 16-17). Für die Unsicherheit einer Ehe wurde Frischvermahlten Nüsse auf den Weg geworfen „Niemand weiss, was sie bringt, niemand weiss was in der Nuss zu finden ist, ob süss oder bitter“ (Strassmann (1994) S. 268). Der Walnusszweig wurde auch als Schutzmittel gegen den Blitz verwendet. Mit dem Duft der zerriebenen Blätter wurden im Mittelalter die Krankenzimmer parfümiert (vgl. Strassmann (1994) S.268).

4 Nutzbaum

In diesem Abschnitt möchte ich aufzeigen, dass der Walnussbaum viele Nutzungsmöglichkeiten bietet. Diese Auflistung ist nicht vollständig und abschliessend. Es soll die LeserInnen ermutigen sich selber auf die Suche nach alten Rezepten und Weisheiten im Zusammenhang mit dem Nussbaum zu machen. Gleichzeitig möchte ich aufzeigen, welche wunderbaren und vielseitigen Pflanzen uns die Naturschenkt.

4.1 Industrie und Handwerk

In der Möbelindustrie wird der Nussbaum sehr geschätzt. Er gilt als exklusiver Holzlieferant. Das Holz ist leicht zu bearbeiten und die Farbpalette begeistert Holzliebhaber. Wir haben in unserer Küche einen wunderbaren Tisch aus Nussbaumholz, der uns sicher für einige Jahre begleiten wird. Nussbaumholz wird aber auch in der Herstellung von Musikinstrumenten verwendet; wie z.B. für Klaviere oder Flöten. Das Holz ist auch sehr beliebt für Schnitzereien.

4.2 In der Küche

Die Baumnuss ist sehr nährstoffreich. Nüsse enthalten „ca. 60 Prozent Fett, 20 Prozent Eiweiss, viel Vitamin B, und C, Spuren von Vitamin B2, A und E sowie Kalium, Calcium, Eisen und Magnesium“ (PTA Forum online (2009) S. 2 bis 3). Es gibt unzählige Rezepte. In vielen Süssspeisen wird die Walnuss als ein Hauptbestandteil verwendet, aber auch roh sind die Nüsse eine Delikatesse. Auch die grünen, noch nicht ausgereiften Nüsse finden ihre Verwendung. Sei dies im Nussschnaps oder in Öl / Essig eingelegten Mixed Pickels. Früher hat man die getrockneten Nussschalen gemahlen und als Pfefferersatz verwendet. Nussöl ist sehr aromatisch und wird vor allem zum Abschmecken von Speisen verwendet. Nussmehl entsteht durch das Trocknen und Mahlen des Nusstresters, welcher bei der Ölherstellung entsteht. Das Buch von Erika Bänziger (2008) gibt einen guten Einblick in die Vielfalt der Verwendung. Zusätzlich erhält man Tipps zur Ernte und Lagerung der Nüsse.

4.3 In der Kosmetik

Getrocknete und pulverisierte Walnussschalen verleihen dunkelblonden und braunem Haar einen schönen Branton (vgl. Neuhold, (2006) S. 130).

5 Heilwirkungen

5.1 Signatur des Walnussbaumes und seiner Nüsse

Laut Vonaburg (1997) erinnert die Walnuss in ihrer Form des Innenfleisches an die beiden Grosshirnhälften des Menschen. Dadurch signalisiert sie einen besonderen Einfluss auf die mentalen Kräfte die z.B. beim Kranken berauscht, verwirrt und benommen sind (S. 172). Sonnenberg (1999) beschreibt die Signatur des Walnussbaumes folgendermassen: „ ein traditioneller Baum, der keine Veränderung mag. Er ist ein echter Individualist, ein Einzelgänger, der andere ungern in seiner Nähe duldet“ (S. 111). Eine Passage die ich persönlich sehr schön finde ist: „ Bei ihm findet man, mehr oder weniger, völlige Ruhe; er hat eine rauhe Schale mit einem guten Kern, er ist Schutzmann (Brummbart), er geht mit ihnen durch dick und dünn und tut sein Möglichstes, um Ihnen jederzeit zur Seite zu stehen“ (S.111). Sie ordnet dem Walnussbaum den Planeten Saturn und Sonne zu mit einem melancholisch aber auch cholischen Temperament (S. 111). Hagender (2006) ordnet dem Walnussbaum den Planeten Jupiter zu (S.115). Paracelsus in Rippe et al. (2006) verweist auf den Planeten Sonne und das Metall Gold. Dies ist eine Zuordnung im Sinne eines herzlichen Planeten (S. 112). Die staatliche Gestalt des Walnussbaumes ordnet er aber gleichermassen auch dem Planeten Jupiter zu (S. 86). „ lieblichen Geruchs und rässen Geschmack“ (S. 113) – auf den ersten Blick ein Widerspruch aber vielleicht ist das gerade die Besonderheit des Baumes – die nicht einfache und klare Zuteilung.



Abbildung 3 Die Walnuss erinnert in ihrer Form an das Gehirn des Menschen

5.2 Die reife Nuss

Die Walnuss gilt als Hirnnahrung und kann bei Depressionen helfen. Vor allem in der Kombination von Vitamin B6 haltigen Lebensmittel wie Reis, Fisch, Rosenkohl und Spinat (vgl. Saum (2008) S. 147-149).

Neuere Untersuchungen zeigen auf, dass die Walnüsse über einige wertvolle Inhaltsstoffe verfügen, welche vor allem eine vorbeugende Wirkung haben. So helfen die ungesättigten Fettsäuren, den Cholesteringehalt tief zu halten. Forscher haben auch entdeckt, dass Walnüsse alle Rekorde an Ellagsäure schlagen (www.wissenundgesundheit.de). Diese spezielle Phenolsäure blockiert die Bindung krebserregender Stoffe an die Gene besonders wirkungsvoll. Untersuchungen des Helth Science Center von der Universität Texas haben ergeben, dass Walnüsse zudem einen hohen Anteil an Melatonin aufweisen. Gemäss dem Studienleiter kann der Genuss von Walnüssen die Häufigkeit von Krebs reduzieren und altersbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen verzögern bzw. mildern. (Reiter)

Die Traditionelle Chinesische Medizin: die Walnüsse gelten als warm und süss und gleichen Ying und Yang aus. Es besteht ein Zusammenhang mit dem Nieren-Meridians, der die Lebensenergie beeinflussen kann. Die Walnuss sei eine kalte Energie und löse Schleim. Daher wirke sie gut gegen Husten, Nieren – und Blasenstein. Auch soll sie bei Verstopfungen helfen. Zusätzlich helfe sie bei Impotenz. Dosierung täglich 90gr. Walnüsse langsam kauen (vgl, Hagender (2006) S.112).

Um die magische Wirkung der Walnüsse auf die Potenzsteigerung bei Männern weiss man schon lange. Malaysische Wissenschaftler bestätigten diese Wirkung und testeten diese an 40 Männern. Das Resultat war eindeutig – ein natürliches Viagra. Die reich an Eiweisshaltigen Walnüsse erweitern die Gefässe und damit die Blutzufuhr in den Penis. Das Produkt aus Walnüssen der malayischen Forschern heisst „N-Hanz“ . Für eine eizige Pille müssen 3.5kg Nüsse verarbeitet werden. Ob es bereits im Handel erhältlich ist entzieht sich meiner Kenntnis. Anzumerken ist, dass die Wirkung erst nach ca. einer Stunde einsetzt (vgl. PTA-Forum (2009) S. 2).

Vonaburg (1997) beschreibt eine interessante eher unbekannte homöopädische Anwendung: Nusskreuzchentee: Die holzigen braunen Nusskreuzchen (*Juglandis septum*) im Innern der Walnüsse, die die einzelnen Nusskammern abteilen, werden in der Volksmedizin als Tee bei Herzschwäche, zur Beruhigung und als Schlafförderung eingesetzt (S. 172-173).

Die Heilkräfte des Walnussbaumes

100g Walnüsse enthalten:

kcal/kJ		700/2900
Wasser	%	5
Kohlenhydrate	%	14
Rohprotein	%	15
Fett	%	61
Rohfaser	%	3
Mineralstoffe	%	2
Vitamin C	mg	3 (frisch 20)
Vitamin E	mg	10
Vitamin B1	mg	0.35
Vitamin B2	mg	0.12
Vitamin B5	mg	1.0
Vitamin B6	mg	0.8
Kalium	mg	570
Phosphor	mg	420
Magnesium	mg	180
Kalzium	mg	80
Natrium	mg	3
Eisen	mg	2
Jod	mg	0.003

5.3 Die Blüten

In der Bachblütenheilkunde ist die Walnuss die Nr. 33 und wird als Blüte für den Neubeginn beschrieben. Dies in der Bedeutung von Lebensveränderungen; dazu kann Pensionierung, Scheidung, Eintritt eines unerwarteten Ereignisses aber auch Veränderungen körperlicher oder hormoneller Natur sein. Die Essenz unterstütze den Menschen seinem Lebensziel treu zu bleiben, aber auch Aufbruch und Abschied. So kann die Blütenessenz auch Menschen helfen für einen friedlichen Übergang in neue Existenzen (Tod) (vgl. Krackowizer (Zugriff 2009) S. 3).



Abbildung 4 Walnuss Blüten

5.4 Die Blätter

Für pharmazeutische Zwecke wird in der Literatur nur auf die Verwendung der Walnussblätter (*Juglandis folium* oder *Folia Juglandis*) eingegangen, die Nuss und andere Pflanzenbestandteile werden nicht als Droge verwendet. Der Apotheker M. Pahlow (2006/2005) zählt folgende Wirkstoffe auf: „Gerbstoffe, ätherisches Öl, Juglon, Vitamin C und Flavonide“ (S.331).



Abbildung 5 Walnussblätter im Frühling

Gerbstoffe wirken zusammenziehend, entzündungshemmend und austrocknend. Als sogenannte Gerbstoffdroge wirken die Walnussblätter astringierend (zusammenziehend). Die Kommission E* empfiehlt die Anwendung nur äusserlich. Dies bei leichten Hautentzündungen wie Akne oder Ekzemen sowie bei übermässiger Schweissabsonderung. Umschläge, Waschungen aber auch Teilbäder kommen in Frage. Das Walnussblatt hilft als Sitzbad auch gegen Hämorrhoiden. Nebenwirkungen und Kontraindikationen sind keine bekannt (vgl. PTA Forum (2009) S. 2).

*(*Die Kommission E ist eine wissenschaftliche Kommission des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes (BGA), das heutige Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). In den Jahren von 1980 bis 1994 bestand die Aufgabe der Kommission E darin, wissenschaftliches und erfahrungsheilkundliches Material zu erwünschten und unerwünschten Wirkungen pflanzlicher Drogen zusammenzutragen, auszuarbeiten und zu bewerten. Daraus entstanden die bis heute gültigen Monographien, die als Grundlage für die Neuzulassung und Nachzulassung pflanzlicher Arzneimittel gelten.)*

Augustin et al. (2009) bestätigen die oben genannten Wirkungen und führen weitere Anwendungen auf: Mundspülungen bei Entzündungen im Rachen und Zahnfleisch. Zu beachten ist, dass die äusserliche Anwendung zu Gelbverfärbungen der Haut führen kann (S. 253).

Rezept äusserliche Anwendung: 2-3 gr. Droge (Walnussblätter, die im Sommer gesammelt und an der Luft getrocknet werden) plus 100 ml, mit kaltem Wasser übergossen, für 15 Minuten aufgekocht und abgeseiht (vgl. PTA Forum (2009) S. 2)

Flavonide haben ein grosses Spektrum gesundheitsfördernder Wirkungen, unter anderem binden Flavonide freie Radikale. Freie Radikale sind aggressive Moleküle die sich leicht mit lebenswichtigen Bestandteilen der Körperzellen binden. Dadurch kommt es zu einer Oxidation und Zellen, Zellmembrane und Zellkern werden geschädigt. (vgl. Mayer et al. (2007) S. 410-412). Ein sehr wichtiger Wirkstoff in der Heilkunde.

Die Heilkräfte des Walnussbaumes

Juglon ist ein natürlich vorkommender Farbstoff. Walnussbäume geben den Stoff über ihre Wurzeln in den Boden ab und behindern damit die Wurzelbildung anderer Pflanzen, wodurch sie sich Konkurrenten um Wasser und Nährstoffe fernhalten. Juglon hat antibakterielle und fungitoxische Wirkung (Wiki). In den älteren Laubblätter und den Schalen der Früchte ist Juglon enthalten, das für die Färbewirkung verantwortlich ist und sich im Tierversuch als mutagen (erbgutverändernd) erwies. Die Bedeutung dieses Befundes für die äußerliche Anwendung ist noch nicht klar, daher sollte die Anwendung nicht zu häufig erfolgen (www.gesundheit.de)

Die Volksmedizin wendet den Aufguss auch innerlich an. Dies z.B. bei Magen-Darm-Katarrhen und auch als Blutreinigungsmittel.

Teezubereitungs Rezept: Ein Teelöffel der Blätter mit heissem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Patientin / der Patient soll täglich zwei Tassen Tee trinken. (vgl. PTA Forum (2009) S. 2.

Eine weitere innere Anwendung dient der Bekämpfung von Wurminfektionen, auch diese Wirkung beruhe, so Augustin et al. (2009) auf den Inhaltsstoff Juglon (S. 252).

Walnussblätter können auch als Insektenschutz verwendet werden. Man kann die Blätter in den Händen verreiben und den Körper damit einreiben, das hält Insekten wie Mücken, Läuse und Fliegen fern (vgl. Strassmann (1994) S. 270). Strassmann (1994) schreibt weiter dazu, dass Walnussblättereextrakt bei Haarausfall und Schuppen helfen soll (S. 271).

Getrocknete Blätter werden auch zum Räuchern verwendet. Je nach Dosierung der Räucherung verändert sich die Wirkung. Eine schwache Dosierung hat eine klärende Wirkung. Es hilft bei Entscheidungsfindungen. Verstärkt man die Räucherung hat es eine leicht betäubende Wirkung. Räucherungen mit Walnussblättern sollte man nicht anwenden in der Schwangerschaft oder bei Menschen mit Epilepsie (vgl. Strassmann (1994) S. 271).



Abbildung 6 Baumnussallee im Frümsner Tratt im Winter



5.5 Baummediation

Der Baum vermittelt Klarheit und Willensstärke. Man soll ihn aufsuchen, wenn man vor Entscheidungen steht und zwischen vielen Möglichkeiten hin- und hergerissen ist. Man sagt dem Walnussbaum nach, dass er auch zwischen Himmel und Erde und zwischen Göttern und Menschen vermittelt (vgl. Strassmann (1994) S. 272).

Abbildung 7 Walnussbaum als Vermittler zwischen Himmel und Erde

5.6 Tierheilkunde

Grundsätzlich werden mehr oder weniger ähnliche Krankheitsbilder wie beim Menschen in der Tierheilkunde behandelt. In Hundehütten und oder Kleintierställen vertreiben Walnussblätter Flöhe, Wanzen, Läuse und Milben (vgl. Strassmann (1994) S. 272). Engel (2009) S. 5 setzt die *Juglans regia* z.B. beim Hund als Teeabsud oder Tinktur bei Ekzemen und Entzündungen ein. Sie wirken entzündungshemmend wie auch juckstillreizend. Er verweist wiederum auf die gerbstoffhaltigen Inhalte.

6 Schlussbemerkung

Die Heilkräfte des Walnussbaumes sind vielfältig und vor allem die volksheilkundlichen Anwendungen der Walnussbaumprodukte sehr unterschiedlich. Für die medizinische Anwendung werden ausschliessliche junge, getrocknete Blätter als Aufguss äusserlich angewendet. Bei der innerlichen Verwendung ist wie bei allen Mitteln aus der Naturheilkunde auch die notwendige Vorsicht geboten. Der Genuss von Walnüssen ist nicht nur unbedenklich und gesund sondern auch sehr schmackhaft.

7 Quellenverzeichnis

- Augustin, Mathias und Hoch, Yvonne. 2009.** *Phytotherapie bei Hauterkrankungen.* [Buch]
www.google Buchsuche : s.n., 2009. Grundlagen - Praxis - Studien. ISBN 3-437-56120-0.
- Bänzinger, Erica. 2008.** *Das goldene Buch der Baumnuss.* Lenzburg : Fona Verlag AG, 2008. ISBN 3-03780-213-8.
- Bruno, Vonaburg. 1997.** *Homöotanik, Farbiger Arzneipflanzenführer der kassischen Homöopathie, Band 3.* s.l. : www.haug-verlag.de, 1997. Bd. 2. ISBN 3-8304-7227-7.
- Coombees, Allen J. Deutsche Ausgabe 1994.** *Handbuch der Natur, Bäume, 500 Arten aus aller Welt.* Vevey / Schweiz : Mondo Verlag, Deutsche Ausgabe 1994. ISBN 2-88168-435-1.
- Fred, Hageneder. 2006.** *Die Weisheit der Bäume.* Stuttgart : Franckh-Kosmos Verlag-GmbH & Co. KG., 2006. ISBN-13-978-3-440-10728-7.
- Frümsen - das Nussdorf der Zukunft.* **Oppliger, Hans. RhyTOP Gmbh und LZSG. 2009.** Frümsen : s.n., 2009. S. 12.
- Gabriel, Engel.** Naturheilkunde des Hundes in der Tiermedizin. *www.lhasakennel.de* . [Online] [Zitat vom: 20. Mai 2009.] *www.lhasakennel.de* .
- Hagenbuch, Reto und Zehnder, Urs. 2002.** *Juglans regia* . Hochschule Wädenswil : s.n., 2002.
- Krackowizer Edith.** *www.seelenraum.at* . [Online] [Zitat vom: 20. Mai 2009.] *www.seelenraum.at* .
- M., Apotheker Pahlow. Neuauflage 2006.** *Das grosse Buch der HEILPFLANZEN.* Augsburg : Weltbild Verlag GmbH, Neuauflage 2006. ISBN 3-8289-1839-5.
- Pater Saum, Kilian, Dr. Majer, Johannes Gottfried und Dr.med. Witasek, Alex. 2008.** *HEILKRAFT DER KLOSTERERNÄHRUNG.* München : Verlag Zabert Sandmann GmbH, 2008. ISBN 978-3-89883-227-4.
- Petra, Sonnenberg. 1999.** *Die spirituellen Kräfte der Bäume.* Amsterdam : Uitgeverij Schors, 1999. ISBN 90-76274-32-0.
- Reiter, Dr.** *www.presseportal.de* . [Online] Comission, California Walnut.
- Schnieper, Claudia und Godet, Jean - Denis. 1999.** *Unsere Bäume.* Vevey : Mondo-Verlag AG, 1999. ISBN 2-88168-855-1.
- Strassmann, Réne A. 1994.** *Baumheilkunde Begegnungen und Erfahrungen mit den Heilkräften von Bäumen.* Aarau : AT Verlag, 1994. ISBN 3-85502-485-5.
- Ursula, Sellerberg.** *www.pta-forum.de. PTA Forum* . [Online] [Zitat vom: 15. Mai 2009.]
- Waldburger, Edith, Pavlovic, Vojislav und Laurber, Konrad. 2003.** *Flora des Fürstentums Liechtenstein in Bildern.* Bem : Haupt Verlag, 2003. ISBN 3-258-06622-1.

Die Heilkräfte des Walnussbaumes

Zugriff 2009. *Walnuss, Nuss mit neu entdeckten Kräften.* [PTA-Forum online] Deutschland : s.n., Zugriff 2009.

Wikipedia. [Online]

www.gesundheit.de. www.gesundheit.de/heilpflanzen-lexikon/. [Online]

8 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Wallnussbäume auf dem Frümsner Tratt	3
Abbildung 2 Baumnuss Kern	4
Abbildung 3 Die Walnuss erinnert in ihrer Form an das Gehirn des Menschen.....	7
Abbildung 4 Wallnuss Blüten	9
Abbildung 5 Wallnussblätter im Frühling.....	10
Abbildung 6 Baumnussallee im Frümsner Tratt im Winter	11
Abbildung 7 Wallnussbaum als Vermittler zwischen Himmel und Erde	12

Fotos: Thomas Tinner

Kontakt Autorin:

Barbara Haldner

Spengelgass 14

9467 Frümsen

barbara.haldner@catv.rol.ch