

Weihnachtliches für die Haut

Jetzt kommt die große Zeit der Walnuss. Mit Ingwer, Rosinen, Mokka oder Apfel lässt sich die Frucht prächtig im Weihnachtsgebäck verbbacken und gibt ihm eine leicht bittere und zahnknackige Note. Und sie ist gesund: Der Genuss der Nuss hält Blutgefäße elastisch und beugt so verschiedenen Herzkrankheiten und Arthrose vor. Kinder lieben sie, in Gold gehüllt, als Baumschmuck zu Weihnachten, die Kirche hält sie für ein Sinnbild für Jesu Leiden, der Volksglaube macht ein Fruchtbarkeitssymbol daraus, und das zuständige Kuratorium ernannte sie gar 2008 zum „Baum des Jahres“. Den Heilkundigen hingegen interessieren vor allem die Blätter der Walnuss. Diese nämlich können das eine oder andere Hauptproblem lösen oder zumindest lindern. Ob die innere Anwendung eine solche Therapie unterstützt oder nicht, darüber gehen die Meinungen auseinander – die äußerliche Anwendung zumindest ist in der Schulmedizin unbestritten.

Unser Tipp: Walnuss

Das fette Walnussöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Diese sollen den Feststoffwechsel günstig beeinflussen. Walnüsse sind aber auch sehr sättigend. So ist das abendliche Nüsseknacken für die Linie sehr zu empfehlen.

Aus der Mode gekommen, aber ebenfalls zu empfehlen: Oberflächliche Hautentzündungen (Dermatose), Ekzeme, Wunden, Akne oder übermäßige Schweißbildung – gegen diese Erkrankungen ist das Walnussblatt ein geeignetes Mittel, denn es mildert Juckreiz, Pilz- und Bakterienbildung auf der Haut und fördert eine glatte Narbenbildung. Walnuss-Abkochungen, oft mit Eichenrinde, werden auch in Anti-Hämorrhoiden-Bädern eingesetzt oder für Mundspülungen gegen Entzündungen im Rachen. Und laut Volkstradition wirkt die Walnuss doppelt gut, wenn man – zusätzlich zur Behandlung mit walnussblattgetränkten Umschlägen – auch Tee aus den Blättern des Baumes trinkt. Vorsichtig dosieren, die Gerbstoffe können Übelkeit verursachen.

Tipp am (Weges-)Rande: Mäuse, Eichhörnchen und Krähen ernten die Früchte ebenso gern wie Menschen und vergraben sie für schlechte Zeiten. Dann vergessen sie das Versteck, und so wachsen junge Walnussbäume nach. Ein großer Vorteil für die Natur, denn die Bestände sind in den vergangenen 50 Jahren stark zurückgegangen. In der Schweiz, wo man darüber Buch führt, um ganze 75 Prozent.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin*