

Königliche Nüsse

Nicht nur die Samen, auch die Blätter der **Echten Walnuss** werden verwendet, hauptsächlich äußerlich in Form eines Umschlags oder als Badezusatz. Es sind aber auch Präparate zum Einnehmen erhältlich.



© 5PH / iStock / Getty Images

Die Echte Walnuss oder der Walnussbaum (*Juglans regia* L.) ist ein sommergrüner Laubbaum der mitteleuropäischen Wälder aus der Familie der Walnussgewächse (Juglandaceae). Da er viel Licht benötigt, steht aber nie im Wald, sondern lediglich an den Waldrändern. Häufiger ist er in ländlichen Gebieten nahe der Häuser zu finden. Er wird gerne als Hausbaum gepflanzt, weil er Insekten fernhält.

Welsche Nuss Umgangssprachlich wird der Baum auch nur als Walnuss bezeichnet, wobei damit ebenso seine Frucht beziehungsweise seine

Samen gemeint sein können. Der Name deutet auf die „welsche“ Herkunft des Baumes hin. Er soll im 8. Jahrhundert aus Italien oder Frankreich zu uns gekommen sein, wo die von den Germanen als „Welsche“ bezeichneten Römer beziehungsweise romanisierten Kelten lebten. Mit der Bezeichnung „Welsche Nuss“ sollte der Baum von der einheimischen Haselnuss abgegrenzt werden, die der germanischen Bevölkerung bis dahin ausschließlich bekannt war. Ursprünglich soll der Baum aber aus Asien stammen, wo bereits die Menschen der Jungsteinzeit seine nährhaften Nüsse schätzten.

Eichel des Jupiter Die Walnuss wächst bei uns vor allem in Weinbergregionen, da sie sich im warmen Klima am wohlsten fühlt. Der bis zu 150 Jahre alt werdende Baum wird bis zu 30 Meter hoch. Seine breite, weit ausladende, abgerundete Krone verleiht ihm ein majestätisches Aussehen. Vielleicht nannten ihn die alten Römer deshalb „Eichel des Jupiter“, woraus sich der Gattungsname *Juglans* (lat. *glans* = Eichel und *jovis*, Genitiv von Jupiter) und der Artname *regia* (lat. = königlich) entwickelt hat. Typisch ist zudem seine hell graubraune Rinde, die im Alter rissig und schwarzgrau wird. Die 40 Zentimeter (cm) langen, grünen und glänzenden Laubblätter sind gestielt und unpaarig gefiedert mit sieben bis neun ovalen, zugespitzten Fiederblättchen. Lange stehen die Blätter nicht am Baum, denn sie treiben erst im Mai und damit sehr spät im Jahr aus. Bereits im frühen Herbst fallen sie wieder ab, ohne sich vorher bunt zu verfärben. Beim Zerreiben verströmen sie einen herben aromatischen Duft.

Männliche und weibliche Blüten

Die unscheinbaren Blüten erscheinen im April vor den Blättern und blühen bis in den Mai hinein. Der Walnussbaum ist einhäusig (monözisch) getrenntgeschlechtlich, das heißt es gibt männliche und weibliche Blüten auf einer Pflanze. Die männlichen Blüten sind etwa zehn Zentimeter lang und hängen zu mehreren als grüne Kätzchen in den Blattachseln der abgefallenen Blätter

des Vorjahres. Die weiblichen Blüten sind weiß bis grün und kürzer. Sie bilden locker ährenförmige, meist ein- bis fünfständige Blütenstände, die aus den Zweigenden knospen. Da die Blühabfolge zwischen den weiblichen und männlichen Blüten – vor allem bei jungen Bäumen – sehr groß ist, sind sie auf Fremdbestäubung durch den Wind angewiesen.

Früchte und Samen Von September bis Oktober reifen hierzulande die kugeligen, mit einer dicken, fleischigen Außenhülle versehenen, vier bis fünf Zentimeter großen Früchte des Walnussbaumes. Früher nahm man an, dass es sich um Steinfrüchte handle, heute wird die Walnuss botanisch zu den Nussfrüchten gezählt. Kurz vor der Reife platzt die grüne, später dunkelbraun verfärbte Schale auf, die die runde bis eiförmige, hellbraune, harte, runzelige Nuss freilegt. Diese öffnet sich zweiklappig an einer wulstigen Naht. Enthalten ist der zweiklappige Samen, der aus zwei großen ölreichen, essbaren Keimblättern besteht. Er wird umgangssprachlich auch als Walnuss oder Walnusskern bezeichnet.

Edles Holz und kostbare Nüsse

Industriell wird das Holz des Walnussbaumes sehr geschätzt. *Juglans regia* liefert eines der wertvollsten Edelhölzer. Es ist dauerhaft, schwer und hart und eignet sich daher gut für die Herstellung von Möbeln, Musikinstrumenten und als Parkett. Aber nicht nur das hochwertige Holz ist von Interesse. Auch die Ernte der Nüsse hat eine wirtschaftliche Bedeutung, weshalb heute weltweit Länder in gemäßigten Klimazonen Walnussbäume kultivieren. Zu den größten Walnussproduzenten zählen China, die USA und der Iran, wobei Deutschland die Nüsse vor allem aus den USA und Frankreich importiert. Die Walnuss ist in der Küche vielseitig einsetzbar. Sie kann in süßen und herzhaften Speisen verarbeitet werden, zudem wird daraus durch Kaltpressung oder Extraktion das Walnussöl gewonnen. Die Nüsse sind schmack-

haft und ernährungsphysiologisch sehr wertvoll, da sie von allen Nussfrüchten den höchsten Gehalt an Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure, enthalten. Zudem finden sich Vitamin E, Vitamine der B-Gruppe und Mineralien wie Kalium, Zink, Magnesium, Eisen und Calcium. Untersuchungen deuten darauf hin, dass sich mit dem Verzehr der Nüsse präventive Effekte bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen erzielen lassen. Auch sollen die Blutfettwerte positiv beeinflusst werden.

Walnuss als Heilpflanze Seit dem Mittelalter besteht heilkundliches Interesse am Walnussbaum. Bereits Karl der Große förderte in seinem Reich die Anpflanzung von *Juglans regia* als Heilpflanze. Zum einen wurden seine grüne Fruchtschale und die Blätter zum Färben genutzt, was auf Juglon,

ein Naphthochinon, zurückzuführen ist. Die wachstumhemmend wirkende Substanz ist chemisch instabil, sodass sie leicht zu braunschwarzen Pigmenten polymerisiert, die noch heute in der Kosmetikindustrie verarbeitet werden (z. B. Shampoos).

Vor allem waren aber schon damals die Walnussblätter (*Juglandis folium*) aufgrund ihres Gerbstoffgehaltes (Ellagitannine) pharmazeutisch interessant. Sie kamen beispielsweise gegen übermäßige Schweißabsonderung, bei entzündeten Schleimhäuten des Magen-Darm-Traktes, bei Zahnfleisch- und Rachenentzündungen oder bei entzündlichen Hauterkrankungen wie Ekzemen, Akne oder Frostschäden zur Anwendung. Dafür wurden die Blätter sowohl äußerlich als auch innerlich als Aufguss in Form von Umschlägen und Bädern oder als Tee zubereitet. Die Monographien der

Kommission E und des HMPC erwähnen heute den äußerlichen Gebrauch bei leichten oberflächlichen Entzündungen der Haut sowie bei übermäßiger Schweißabsonderung an Händen und Füßen. Zudem sind Walnussblätter noch heute traditionell in pflanzlichen Kombinationsarzneimitteln enthalten. Es werden ihre entzündlichen und antimikrobiellen Eigenschaften zur Stärkung der Immunabwehr genutzt.

Ferner sind Nahrungsergänzungsmittel (NEM) mit den Knospen des Walnussbaums als Komplexmittel erhältlich. Sie dienen in der Komplementärmedizin zum Reinigen, Ausleiten und als Regulationsmittel. Darüber hinaus werden Walnuss-Kapseln und -Tropfen mit einem Extrakt aus schwarzen Walnusschalen als NEM vertrieben, die

In Shampoos für dunkles Haar und in Sonnenprodukten für die Haut werden die Pigmente aus der grünen Nussschale auch heute noch verwendet.

den Körper unter anderem vor freien Radikalen schützen und seine Widerstandskraft gegen Bakterien und Pilze stärken sollen. Diese Präparate stammen nicht von der Echten Walnuss (*Juglans regia*), sondern von der Schwarznuss (*Juglans nigra*), die ein ähnliches Inhaltsstoffmuster aufweist. Allerdings ist eine Beurteilung all dieser Präparate hinsichtlich Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit aufgrund einer unzureichenden wissenschaftlichen Datenlage schwierig.

Achtung Das in der Volksmedizin verbreitete Trinken eines Walnussblättertees wird heute nicht mehr empfohlen. Enthaltene Gerbstoffe können die Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes reizen. ■

*Gode Chlond,
Apothekerin*