

Walnuss *Juglans regia* *Juglandis folium* (M)

 wildkrauterwerkstatt.de/walnuss-juglans-regia-juglandis-folium-m/

Die Walnuss stammt aus dem südöstlichen Europa und gelangte wahrscheinlich schon in der Jungsteinzeit als „Welsche Nuss“ (im Gegensatz zur Haselnuss) zu uns. Der lateinische Gattungsname *Juglans* ist abgeleitet aus „Jovis glans: Jupiters Eichel“ und „regia: göttlich“, wohl, weil die Griechen die Walnuss für eine göttliche Frucht hielten. Vielleicht wurden aus diesem Grund frisch vermählten Brautleuten Walnüsse auf den Weg gestreut? Medizinisch verwendet werden die Blätter ohne Blattspindel.



Walnuss

Inhaltsstoffe: Ca. 10 % Gerbstoffe (Ellagitannine), 3-4 % Flavonoide, Bitterstoffe, Juglon, Phenolcarbonsäuren (Kaffeesäure, Gallus- oder Salicylsäure u. a.).

Wirkungen: Adstringierend, entzündungshemmend, juckreizstillend und mild oberflächenanästhesierend. Sekretionshemmend, gewebeverdichtend, kapillarpermeabilitätshemmend und mild lymphabflussfördernd.

Indikationen, äußerliche Anwendung: Chronische Ekzeme und kindliche Dermatosen, Milchschorf, Akne, Pyodermien, Lidrand- und Augenentzündungen, Mundschleimhauterkrankungen und bei Fuß-schweiß. Walnussblätter sind vor allem bei (skrophulösen) Kindern ein beliebtes Mittel zur Behandlung von Ekzemen und entzündeten Augenlidern. Jüngste Forschungen brachten Hinweise auf pilztötende Eigenschaften und antiseptische Wirkungen.

Hinweis: In der Volksmedizin werden Walnussblätter auch innerlich angewandt zu stoffwechselfördernden Teemischungen (Walnussblätter, Stiefmütterchenkraut, Gänseblümchenkraut, Ringelblumenblüten).

Darreichungsformen: Droge zur inneren und äußeren Anwendung. Bei kindlichen Ekzemen eignet sich eine Mischung aus Stiefmütterchenkraut mit Walnussblättern (und evtl. Ringelblumen- und Gänseblümchenblüten) zu gleichen Teilen zur Herstellung von

Bädern, Waschungen und Umschlägen. Tagesdosis: 4-5 g Droge. Für Umschläge und Teilbäder 2-3 g Droge auf 100 ml Wasser. Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: Für Umschläge oder Teilbäder: 2-3 g Droge mit 100 ml kaltem Wasser aufkochen, 10-15 Min. ziehen lassen und abgießen. 1 x tgl. anwenden. Innerliche

Anwendung: 1 TL (1 g) Droge mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5-10 Min. ziehen lassen. 2 Tassen tgl. trinken.

Kommission E: Leichte, oberflächliche Entzündungen der Haut und Hyperhidrosis, z. B. der Hände und Füße.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt