

# Der Walnussbaum

## 20. Baum des Jahres proklamiert -

### „den Menschen ein guter, alter Freund“

verfasst 2007

Zum Baum des Jahres 2008 ist der Walnussbaum (*Juglans regia* L.) von Dr. Silvius Wodarz, Vorsitzender des Vereins/Kuratoriums „*Baum des Jahres 2008 (KBJ)*“, dem sich der Bund Deutscher Forstleute (BDF) und ca. 30 weitere Natur- und Umweltschutzverbände angeschlossen haben, in Berlin ausgerufen worden. Zur Erklärung für die diesjährige Wahl hieß es u.a., dass die Walnuss einst zu einem typischen Hausbaum gehörte, der vor allem in zahlreichen Gärten anzutreffen war. Der Bestand in Deutschland aber geht seit Jahren bedauerlicherweise kontinuierlich zurück, weil er nur noch selten nachgepflanzt, doch um so häufiger wegen seines begehrten Holzes gefällt wird. Mit der Wahl soll dieser herrliche Baum erneut in das Bewusstsein der Bevölkerung gehoben werden, um seine weitere und erneute Kultivierung anzuregen.

#### **Der Baum und seine Früchte**

Der Stamm des Walnussbaums, der auch Edelnuss genannt wird, weist eine silbrige Rinde auf, der knorrige Wuchs des Baumes verleiht ihm einen ganz besonderen Charakter. Sein Holz ist sehr edel und seine Früchte werden außerordentlich von Mensch und Tier geschätzt. Das warme braune Walnussholz wird nur für sehr hochwertige Produkte verwendet. Besonders begehrt und gefragt sind Maserfurniere aus dem Wurzelknollen des Baumes, der aus diesem Grund ausgegraben werden muss. Man fertigt aus dem Holz des Stammes auch Uhrengehäuse, hochwertige Möbel, Musikinstrumente, Schachfiguren und Parkett her. Nussbaumholz war charakteristisch für Biedermeiermöbel. Die Blätter treiben recht spät im Jahr aus, etwa Ende Mai, und fallen bereits nach fünf Monaten schon wieder ab. So fällt erst im späten Frühjahr Schatten unter den Baum und im beginnenden Herbst kann die Sonne erneut unter ihn auf den Boden gelangen und diesen wärmen. Die Blätter sind gefiedert. An einer Blattspindel, das ist der verlängerte Blattstiel, sitzen zwischen 5 und 9 Fiederblättchen, die zusammen das 20 bis 40 cm große Blatt bilden. Beim ersten Austreiben sind die Blätter rotbraun gefärbt. Daran erkennt der Beobachter schon von weitem den Walnussbaum. Sie duften aromatisch, insbesondere wenn man sie zwischen den Fingern zerreibt. Sie fühlen sich etwas klebrig, ölig an. Die männlichen Blüten öffnen sich ab April/Mai und bilden bis zu 15 cm lange Kätzchen. Gebildet wurden sie bereits im Herbst, wie bei zahlreichen anderen Bäumen ebenfalls, mussten also bei Frost und Schnee noch in kompakter glatter Form an den Zweigen überwintern. Die weiblichen Blüten sind recht unscheinbar und klein, sie erscheinen erst zusammen mit dem Austreiben der Blätter im Mai an den neuen Jahrestrieben. Für ihre Bestäubung sorgt der Wind, der zu dieser Zeit noch ungehindert durch die blattlosen Äste und Zweige wehen kann. Daher kann die Walnuss auch auf Blütenduftstoffe oder besondere Farben verzichten. Die ersten Blüten können bereits

am fünfjährigen Baum erscheinen. Die aus den Blüten sich bildenden Früchte befinden sich in einer dicken fleischigen grünen Schale. Diese platzt im September oder Oktober kurz vor der Reife der Frucht auf, so dass der Kern freigelegt wird. Neueste Forschungen haben nachgewiesen, dass die fleischige Schale nicht zur Frucht gehört sondern aus anderen Organen, aus Blättern entstanden ist. Deshalb handelt es sich bei den Walnüssen tatsächlich um Nüsse, wie auch bei Bucheckern und Maronen. Der Walnussbaum erreicht eine Höhe von etwa 20 Meter und kann ein Alter bis zu 150 Jahre erreichen. Im Einzelstand kommt er mit seinen weit ausladenden Zweigen und Ästen zweifellos am besten zur Geltung. Man hat bei einem Walnussbaum in Deutschland einen Stammumfang von 308 cm gemessen, ein wahres Prachtexemplar.

## **Züchtung**

Einen Walnussbaum kann sich jeder leicht selbst züchten und bei Bedarf in den Garten pflanzen. Dazu steckt man nach Angaben des Kuratoriums eine frische Walnuss im Herbst einfach in die feuchte Erde eines Blumentopfs, den man am besten mit einer Moosschicht bedeckt. Der Topf sollte an einem kühlen Ort (0-4°C) aufgestellt werden, wo er vor Mäusen, Frost und Austrocknung geschützt ist. Im April des nächsten Jahres bringt man ihn dann hinaus ins Freie, gießt ihn hin und wieder und werde Zeuge des langsam keimenden und wachsenden Walnussbaums. Im Herbst kann man ihn dann an einer geeigneten Stelle in den Boden einsetzen. Dabei muss man vorsichtig vorgehen, da der Keimling eine lange Pfahlwurzel bildet, die sehr empfindlich gegen Beschädigungen ist. Ab und zu erlebt der Gartenfreund auch, dass Walnussbäume oder auch Haselnusssträucher von alleine irgendwo im Garten wachsen. Hier hat den Gärtner ein Eichhörnchen gespielt, das bekanntlich Nüsse als Wintervorrat hier und dort in der Erde vergräbt. Aber auch Mäuse, Krähen und andere Tiere sammeln die Früchte und vergraben sie gerne als Vorrat für den Winter. Werden sie vergessen, können sie im Folgejahr keimen und wachsen.

## **Die Frucht**

Die Nutzung der Früchte sind weit wichtiger als das Holz. Walnüsse fehlen vermutlich auf keinem Weihnachtsteller. Öffnet man die Walnuss vorsichtig, so erscheinen zunächst zwei Hälften, die gewellt und gefaltet sind und Ähnlichkeiten mit einem Gehirn haben. Es sind die fleischigen Keimblätter des Embryos. Dazwischen befindet sich eine pergamentartige Scheidewand, die kreuzartig zueinander steht, also eine Art Kreuzchen bildet und den Kern in vier Abteilungen teilt. Ursprünglich waren die Walnüsse mit nur zwei Zentimeter Größe recht klein, erst der Mensch hat sie, wie andere Früchte ebenfalls, größer gezüchtet, so dass sie heute bis zu fünf Zentimeter groß werden. Ein ausgewachsener Walnussbaum kann bei idealen Standortverhältnissen bis zu 100 kg Früchte oder mehr in einem Jahr produzieren, das sind bis zu 5000 Nüsse. 40- bis 80-jährige Bäume tragen am meisten. Der Pflegeaufwand ist sehr gering. In der Regel trägt er alle zwei Jahre so reichlich. Walnüsse, die im allgemeinen sehr köstlich schmecken, sind wegen ihrer Nähr- und Inhaltsstoffe einmalig. (Es gibt auch weniger aromatische Nüsse, je nach Sorte und Alter des Baumes). Sie enthalten ca. 60 Prozent Fett, 20 Prozent Ei-

weiß, viel Vitamin B1 und C, außerdem Spuren von Vitamin B2, A und E sowie verschiedene Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Phosphor. Zur Verwendung in der Küche gibt es das hochwertige Walnussöl. Wer täglich zwei bis drei Walnüsse verzehrt, soll sein Befinden durchschlagend positiv verändern können, heißt es. Zur Lagerung der Nüsse müssen diese von ihren weichen Fruchthüllen befreit sein, danach mehrere Tage an der Sonne trocknen. Durch die Trocknung verringert sich das Gewicht um ca. 50 Prozent. Dieser Prozess ist äußerst wichtig, damit die Nüsse später nicht schimmeln. Hebt man sie in einem luftdurchlässigen Netz auf, kann man sie an einem kühlen dunklen Ort bis zu einem Jahr aufbewahren. Ohne Schale sind sie tiefgefroren bis zu drei Jahren haltbar.

### **Anbauggebiete**

Weltweit zählt man um die 20 verschiedenen Walnussbaumarten. In warmen Gebieten wie Kalifornien hat man riesige Walnussplantagen angepflanzt und exportiert besonders zur Weihnachtszeit große Mengen. Die Ernte im Jahr 2005 betrug ca. 1,5 Millionen Tonnen. In Deutschland findet man den Baum vor allem im südwestlichen warmen Teil, einst durch die Römer hier eingebürgert, darüber hinaus wächst er problemlos auch in Frankreich und in der Schweiz. Die Griechen hatten ihn davor schon im 6. Jahrhundert vor Christus aus Asien nach Europa gebracht, weil sie seinerzeit seinen großen Wert erkannten. Sie gaben ihm den Namen „Göttliche Eichel“. Carl von Linné ergänzte den späteren römischen Namen Juglans (Jupiter-Eichel) mit dem Zusatz regia, was etwa „königlich“ bedeutet. Der fortschreitende Klimawandel mit zunehmender Erwärmung dehnt inzwischen die Kultivierungs- und Anbauzonen für den Walnussbaum immer weiter nach Norden aus, sicherlich ein Gewinn für ihn und die Menschen. Heute wird der Baum auf der gesamten Nordhalbkugel in der gemäßigten Zone angebaut, von Nordamerika bis nach China.

### **Medizinische Wirkungen**

Die Walnuss bzw. ihre Inhaltsstoffe eignen sich zu vielfältigen medizinischen Hilfen und Anwendungen. Die Inhaltsstoffe gelten als blutreinigend, wurm(aus)treibend, schweißregulierend, nervenstärkend, leistungssteigernd sowie als konzentrationsfördernd. Natürlich gilt hier wie auch bei allen anderen Heilmitteln der geforderte Warnsatz: „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker ...“. Ein Tee aus Walnussblättern (2-3 Tassen täglich) soll bei längerer Anwendung gegen Hautkrankheiten helfen, also bei Akne, Ekzemen, Herpes, Ausschlägen usw. Selbst aus dem papiernen Nusskreuzchen, der Kammerwand, lässt sich ein Tee herstellen, der gegen Herzschwäche wirken und Entspannung ermöglichen soll. Früher wurde der Same, also der Inhalt der Frucht, gegen Erkrankungen des Gehirns und zur Gedächtnissteigerung eingesetzt. Dazu regte vor allem seine Form an, die an das Gehirn erinnert. In Krankenzimmern zerrieb man die wohlduftenden Blätter zur Luftverbesserung, gegen das Nachlassen der männlichen Potenz soll eine Tinktur aus Walnussschalen, Rinde und Weingeist helfen. Die grünen Schalen und die Blätter werden auch als Gerb-, Färbe- und Beizmittel verwendet, z.B. zum Haare(braun)färben. Früher glaubten Menschen, dass ein am Haus angebrachter

Walnusszweig vor Blitzschlag schütze. Junge Frauen warfen damals hölzerne Stäbe in den Baum, blieb einer oben hängen, deutete das auf ihre Heirat im selben Jahr hin.

Es gibt zahlreiche Rezepte für Speisen, Füllungen, Kuchen, Plätzchen, aber auch für Aufgüsse, Tees, Sirup, Bäder, Weinzusätze, Hautöle, Salben und Haarkuren. So bringt eine gute Internet-Suchmaschine unter dem Stich-Suchwort „Walnuss“ und „Rezepte“ einige hunderttausend Meldungen.

---

Unter der Internetadresse ...

<http://www.med-magazin.de/modules.php?name=News&file=article&sid=572>

findet sich u.a. folgender weiterführender Hinweis:

### **Melatonin in der Walnuss schützt vor Krebs und Herzkrankheit (Pressespiegel)**

**Eine neue Studie zeigt, dass das Melatonin in der Walnuss vor Krebs und Herzkrankheit schützt:** Sacramento, Kalifornien (ots/PRNewswire) - Viele Menschen glauben, Melatonin sei nur dazu gut, einem nach langen Flügen zum Durchschlafen zu verhelfen. Doch Wissenschaftler untersuchen nun, wie dieses mächtige Antioxidantium Krankheiten wie Krebs bekämpfen, die Entwicklung von Alterserkrankungen beeinflussen und Menschen höchstwahrscheinlich zu einem gesünderen Leben verhelfen kann.

Untersuchungen am Health Science Center der Universität Texas in San Antonio haben gezeigt, dass Walnüsse eine natürliche Melatonin-Quelle darstellen.

Laut Dr. Russel J. Reiter, Professor für Neuroendokrinologie am Health Science Center der Universität Texas in San Antonio, "kann davon ausgegangen werden, dass die Inhaltsstoffe von Walnüssen das Auftreten von Krebs verringern, die neurodegenerativen Erkrankungen des Alters, wie z.B. Parkinson und Alzheimer hinauszögern bzw. in ihrem Verlauf mildern und den Schweregrad von Herzkreislauferkrankungen verringern". Die Studie mit dem Titel "Melatonin in walnuts: Influence on levels of melatonin and total antioxidant capacity of blood" (Melatonin in Walnüssen: Einfluss auf den Melatoninspiegel und die gesamte Antioxidationsfähigkeit des Blutes) wurde in der Septemбераusgabe von "Nutrition: The International Journal of Applied and Basic Nutritional Sciences" veröffentlicht.

Die Studie von Dr. Reiter ergab, dass Walnüsse eine ergiebige Quelle von leicht absorbierbarem Melatonin sind. "Beim Verzehr von Walnüssen steigt der Melatoninspiegel im Blut um das Dreifache", stellte Reiter fest. Untersuchungen haben ergeben, dass Walnüsse dank ihrer Kombination gesunder Nährstoffe, wie z.B. Omega-3 Fettsäuren und Antioxidanzien, das Risiko von Herzerkrankungen verringern. Reiter ist davon überzeugt, dass es auf die Synergie

der verschiedenen Inhaltstoffe der Walnuss ankommt, dass es also die Kombination aus Nährstoffen und Melatonin ist, die sie so zuträglich macht. "Melatonin und Omega-3s - beide kommen in der Walnuss vor - hungern den Krebs aus, weil sie das Wachstum von Krebszellen verhindern. Wenn Sie Melatonin in Tablettenform zu sich nehmen, führen Sie Ihrem Körper ausschließlich Melatonin zu. Ich bin davon überzeugt, dass die Gesamtheit dessen, was sie enthält, den Wert der Walnuss ausmacht".

\* \* \* \* \*