



Hamamelis – die Zaubernuss für zauberhafte Haut

GESUNDHEITSECKE Im Sommer wird die Haut besonders beansprucht. Sonnenbaden und Sonnenbrand, Schwimmen und Schwitzen, Insektenstiche und kleine Verletzungen verlangen Linde- rung und Pflege. Hamamelis beruhigt strapazierte Haut und lässt Verletzungen schnell abheilen. Mit Magie hat das aber nichts zu tun ...

Der Hamamelisstrauch gehört zur botanischen Familie der Zaubernussgewächse und stammt ursprünglich aus Nordamerika. Die einheimischen Cherokee-Indianer schätzten ihn hoch wegen seiner wundheilenden Wirkung bei Brandwunden und Verletzungen.

Hamamelis blüht erst im Herbst und Winter, wenn das Laub abgefallen ist. Gleichzeitig hängen auch noch die Früchte des Vorjahrs am Strauch. Die

menziehend. Sie bilden mit Eiweissen einen Komplex und verringern die Hautdurchblutung, was entzündungshemmend, juckreizstillend und wundheilungsfördernd wirkt und als Schutzmembran Erreger fernhält.

Flavonoide sind Pflanzenstoffe mit gefässtärkenden und -schützenden Eigenschaften. An den Blutgefässen wirken sie abdichtend, blutstillend und venenstärkend. Ihre antioxidativen Eigenschaften dienen als Schutz vor schädlichen freien Radikalen, welche Entzündungen auslösen und die Hautalterung fördern.

Sommer – eine hohe Belastung für die Haut

Die Fülle verschiedener Wirkungen eröffnet viele Einsatzmöglichkeiten. Als Medikament sind Hamamelis-Präparate

In ihrem Aberglauben dachten die Menschen, die Eigenschaften der Hamamelis grenze an Zauber oder Hexerei.

zwei Samen in der Fruchtkapsel werden im darauffolgenden Sommer mit einem deutlich hörbaren Knacken auf spektakuläre Weise einige Meter weggeschleudert.

In ihrem Aberglauben dachten die Menschen, all dies grenze an Zauber oder Hexerei. Sie stellten aus den Zweigen Wünschelruten und Zauberstäbe her und gaben dem Strauch Namen wie Zaubernuss, Hexennuss oder Hexenhassel (engl. Witch Hazel).

Hamamelis wirkt – ohne Zauberei

In den letzten Jahrzehnten haben Forschungsergebnisse das traditionelle Wissen der Indianer bestätigt und die Wirkung von Hamamelis belegt. Mit Zauberei hat sie aber nichts zu tun. Es sind die Vielfalt der verschiedenen Gerbstoffe und Flavonoide in der Rinde der Zweige und das ätherische Öl in den Blättern, die Hamamelis so wertvoll machen. Gerbstoffe wirken zusam-

bei leichten Hautverletzungen, lokalen Entzündungen der Haut und Schleimhäute sowie bei Hämorrhoiden und Krampfadernbeschwerden zugelassen.

Aber auch kosmetisch wird Hamamelis sehr geschätzt, als gut verträgliches Mittel für die tägliche Hautpflege und zur Beruhigung strapazierter Haut.

Gerade im Sommer bieten sich besonders viele Anwendungsmöglichkeiten an. Als erfrischender Spray zur Beruhigung gereizter Haut oder als kühlende Lotion zur Befeuchtung und Nachbehandlung von Sonnenbrand. Als Creme hilft Hamamelis bei akuten Entzündungen und Reizungen, als Wundsalbe dient sie der Regeneration bei kleinen Verletzungen sowie rissiger und aufgesprungener Haut. Als Zusatz in Augentropfen wirkt sie beruhigend bei gereizten Augen.

Die pflanzliche Alternative zu Cortison

Bei leichten Hautentzündungen ist die



Hamamelis virginiana – Pflanzliche Hautpflege mit der Kraft der Zaubernuss. Bild: Schwabe Pharma AG

Wirkung von Hamamelis-Extrakten vergleichbar mit schwachen Cortisonpräparaten, wobei deren unerwünschte Nebenwirkungen wie dünne, durchsichtige und leicht verletzbare Haut wegfallen. Die beruhigende Wirkung und gute Hautverträglichkeit von Hamamelis macht auch einen Einsatz im Intimbereich möglich. Bei der Anwendung als Hämorrhoidensalbe oder -zäpfchen kommt vor allem die gefässtärkende sowie entzündungshemmende und juckreizstillende Wirkung zum Tragen.

Zur täglichen Hautpflege bei unspezifischen, leichten bis mittelschweren Ekzemen ist ein Gebrauch von Hamamelis-Präparaten auch über längere Zeit sicher und nebenwirkungsfrei möglich. Gerade für Patienten mit Hauterkrankungen oder besonders empfindlicher Haut, wie in der Pflege von Säuglings- oder Altershaut, ist die Anwendung von Hamamelis wertvoll.

BEAT INNIGER, OFFIZIN-APOTHEKER FPH, ADELBODEN

Weitere Informationen finden Sie in unserer Web-Link-Übersicht unter www.frutiglaender.ch.

Hamamelis-Salbe in der Pflege der trockenen Altershaut

Trockene, fett- und feuchtigkeitsarme Haut ist ein weitverbreitetes Problem bei älteren Menschen. Ihre Haut wird verletzlicher und anfälliger. Schädigungen und Juckreiz als Folge einer trockenen Haut können sehr unangenehm werden. In einer Anwendungsbeobachtung wurde die Wirkung einer Hamamelis-Salbe bei verschiedenen altersbedingten Hautbeschwerden untersucht.

Während vier Wochen wurde die Hamamelis-Salbe zweimal täglich auf die trockenen Hautstellen angewendet. Nach der Behandlung kam es zu klinisch relevanten Verbesserungen von Hautfettgehalt und -feuchtigkeit sowie einem deutlichen Rückgang von Hautschuppung und -rissen.

Die Prüfarzte beurteilten den Einfluss auf die Symptome der trockenen Haut mit über 87 Prozent als sehr gut oder gut.

BI, NACH: ARS MEDICI, 4/2012

Hamamelis in der Homöopathie

Bei Verletzungen steht Hamamelis etwas im Schatten von «grossen» und bekannten homöopathischen Erste-Hilfe-Mitteln wie Arnica (das homöopathische Notfallmittel), Hypericum (bei Nervenverletzungen) oder Apis (bei Insektenstichen). Bei schmerzhaften Quetschungen wirkt Hamamelis schmerzstillend, bei Schürfwunden stoppt es rasch Blutungen und mildert den Schmerz sowie das Wundheitsgefühl. Typische Leitsymptome für den Einsatz von Hamamelis sind grosse Schmerzhaftigkeit und Zerschlagenheitsgefühl.

BI