



Muskatnuss (*Myristica fragrans*)



Muskat leitet sich ab vom französischen noix muscat und heißt „Moschusnuss“

Der wissenschaftliche Name stammt vom griechischen Wort „myristikos“, und bedeutet aromatisch oder wohlriechend. Der Artnamen *fragans* ist lateinisch und heißt duftend.

Muskatnüsse stammen vom Muskatnussbaum, dessen ursprüngliche Heimat die Banda-Inseln sind – eine Inselgruppe der indonesischen Molukken, die auch Gewürzinseln genannt werden. Hier war der Muskatnussbaum ursprünglich endemisch (*Vorkommen ausschließlich in einem begrenzten Gebiet*).

Der Muskatnussbaum trägt gelbliche Früchte, die ähnlich aussehen wie Aprikosen. In der Mitte dieser Früchte befindet sich die Muskatnuss, deren Schale von leuchtend roten „Streifen“ aus lederartigem Gewebe umgeben ist. Dieses Gewebe wird Muskatblüte genannt und erinnert an Flammen, die die Muskatnuss umschließen. Dabei handelt es sich nicht um eine Blüte im botanischen Sinne, sondern um den Samenmantel der Muskatnuss.



Anfang des 16. Jahrhunderts entdeckten die Portugiesen den Muskatnussbaum auf den Molukken – einer Gruppe von Inseln in Indonesien, die auch Gewürzinseln genannt werden.

Da die Muskatnuss damals nur auf diesen Inseln zu finden war, versuchten verschiedene Nationen sie zu erobern, um sich das Monopol auf die Muskatnuss zu sichern. Die Portugiesen konnten das Monopol fast ein Jahrhundert lang halten, bis sie von den Niederlanden verdrängt wurden. Unter der blutigen Herrschaft der beiden Länder wurden rund 90% der Inselbewohner ausgerottet.



Die Briten brachten schliesslich Muskatnussamen in ihren Besitz, so dass das niederländische Monopol ein Ende fand und die Pflanze sich über den Seeweg weltweit ausbreitete.

Hildegard von Bingen (1098-1179) liebte die Wirkung der Muskatnuss. In einer ihrer Aufzeichnungen beschreibt sie eine Mischung aus Muskatnuss, Zimt und Gewürznelken: Dies dämpfe "die Bitterkeit des Herzens und deines Sinnes, und es öffnet dein Herz und deine stumpfen Sinne, und es macht deinen Geist fröhlich".



Youtube Information zur Muskatnuss: <https://www.youtube.com/watch?v=osQXceES2n0>
https://www.youtube.com/watch?v=TFp8p_cXh2E

Heil- und Wirkstoffe:

Der Gehalt an ätherischem Öl der Muskatnüsse liegt zwischen 5 und 13 Prozent. Wichtige Inhaltsstoffe der Samenhülle (Macis) sind 22 bis 35 Prozent fettes Öl, Harze, Lignane und der Farbstoff Lycopin. In Muskatnüssen sind neben etwa 40 Prozent Fett (mit dem Triglycerid oder Myristinsäure als Hauptbestandteil) auch etwa 25 Prozent Stärke sowie Harze enthalten. Das Pflanzenfett wird wegen seiner butterartigen Konsistenz auch als *Muskatbutter* bezeichnet.

Muskat enthält Myristicin. Dieses wirkt halluzinogen, und deshalb dient Muskatnuss auch als Rauschdroge. In höheren Dosen löst Myristicin Vergiftungen aus.



Anwendung

Muskatnuss wird für die Behandlung vieler Krankheiten eingesetzt, unter anderem gegen Appetitlosigkeit, Durchfall, Rheuma und Muskelkrämpfe. Es gilt als desinfizierend und wirksam gegen Bakterien, Pilze und Entzündungen sowie als Schmerzmittel. Auch soll Muskat helfen, den Blutdruck auszugleichen.

Die Verwendung der Muskatnuss fand ihren Ursprung im alten Ägypten, wo man die Muskatnuss für allerlei religiöse Dinge, in der Medizin und auch in der Kosmetik einsetzte. Die Ägypter waren wahrscheinlich die Ersten, die die Muskatnuss zur Bewusstseinsveränderung verwendeten. Dies wurde später von den Römern übernommen.

Eine der ältesten Anwendungsformen ist die in Wein, wo die Heilpflanze ein ausgezeichnetes Magenmittel ist, außerdem hilft sie der Verdauung, sie beruhigt und senkt Fieber. Gleichzeitig wirkt sie schleimlösend und regt die Monatsblutung an. Damals wurde sie kaum als Einzelmittel eingesetzt, meist zusammen mit anderen Kräutern wie Nelken, Zimt und Ingwer.

Die aber wohl häufigste Verwendung ist in Form eines Tees, der gegen Magenbeschwerden und Übelkeit hilft. Pulverisierte Muskatnuss wurde auch geschnupft, dies half gegen eine verstopfte Nase und Kopfschmerzen. In Tabak geraucht soll es Husten und Asthma heilen.

Ein Tee wurde im Mittelalter wegen seiner antimikrobiellen Wirkung für Waschungen und Spülungen angewandt, auch für Bandagen und zum Sterilisieren von Wunden, um Wundinfektionen zu verhindern.

Eine Haarspülung aus Muskatnuss, Nelken, Rosmarin und Brennnesselblättern soll der Kopfhaut gut tun und sogar den Haarwuchs anregen.

Muskatnuss soll nach Überlieferung ebenso die Haare wieder wachsen lassen als auch vorzeitiges Ergrauen verhindern.

Gegen die Angst und als Stärkungsmittel

Die Muskatnuss ist ein mildes Beruhigungsmittel und sie löst Ängste. Die Forschung hat zudem gezeigt, dass die Anwendung von Muskatnussöl die geistigen Fähigkeiten verbessert. Muskatnussöl kann auch zum Stressabbau verwendet werden.

Eine Studie aus dem Jahre 2006 belegte außerdem eine antidepressive Wirkung bei Tieren.

Muskat stimuliert die Funktionen des Herzens und erhöht die Durchblutung im ganzen Körper.

Mundgeruch

Durch ihre antibakteriellen Eigenschaften kann die Muskatnuss auch gegen Mundgeruch oder schlechten Atem helfen. Mundgeruch wird oft ausgelöst durch Bakterien, und die Muskatnuss kann Sie von diesen Bakterien im Mund befreien. Deshalb findet sich die Muskatnuss heute auch oft in Zahnpasten und Mundwässern.

Zur Hautpflege

Die Muskatnuss kann zu glatter und gesünderer Haut verhelfen, indem man ein Peeling aus Muskatnusspulver verwendet. Der Entstehung von Mitessern wird vorgebeugt, da weniger Talg produziert wird. Die bakterienhemmende Wirkung tötet dazu die Bakterien ab, die für Akne verantwortlich sind.

Was ist Macis?

Macis – auch Mazis oder Muskatblüte genannt – ist der Samenmantel der Muskatnuss. Macis kann für alle Gerichte verwendet werden, die man auch mit Muskat würzen würde. Der Geschmack ist sehr ähnlich, nur schmeckt Macis sehr viel milder und feiner als Muskatnuss. Daher eignet sich Macis besonders gut für Desserts und Süßspeisen und für Leckereien aus der Weihnachtsbäckerei wie zum Beispiel Christstollen, Lebkuchen & Co.

Muskatnuss als aromatisches Gewürz

Das süßscharfe Aroma der Nüsse ist einzigartig, es eignet sich für süße wie salzig-pikante Gerichte, es passt zum Beispiel zu Kartoffeln, Spinat, Fleisch und Teiggerichten.

Muskatnuss harmoniert mit Rosenkohl und Rotkohl, Erbsen, Kohlrabi und Mohrrüben. Das Gewürz rundet Gemüsesuppen ebenso ab wie Eintöpfe.



Kreuzkümmel, Koriander und Muskat gegen Arthrose

Arthrose ist eine schmerzhafte Gelenkerkrankung. Sie entsteht, wenn das schützende Gewebe zwischen deinen Knochen immer kleiner wird und die Knochen aneinander reiben.

Durch diese Reibung kommt es dauerhaft zur **Deformierung**, an den betroffenen Knochen bilden sich Wucherungen, die verwachsen können. Wer an Arthrose leidet, ist zumeist auf die Einnahme **entzündungshemmender und schmerzlindernder Medikamente** angewiesen.

Die Wirkung dieser Arzneimittel kann man jedoch auf natürliche Art unterstützen.

Nämlich durch die **Einnahme einer Gewürzmischung aus Kreuzkümmel, Koriander und Muskatnuss**. (Dr. Rüttgers Ayurvedische Gewürzmischung)

Diese wirken nicht nur entzündungshemmend, sondern sogar **durchblutungsfördernd**, und können die Symptome der Arthrose verschiedenen Erfahrungsberichten zufolge deutlich lindern.



Sonstige Anwendungen

Ätherisches Muskatöl wird als Aromastoff in Zahnpasten und als *Geschmackskorrigens* (Geschmacksverbesserung) in Medikamenten genutzt. In der Parfümerie wird es oft herb-würzigen Männerparfümen zugesetzt.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

<https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/muskatnuss/>

<https://www.gesundfit.de/artikel/muskatnuss-gesund-18762/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gewuerze/muskatnuss>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Muskatnussbaum>

<https://www.gewuerzkarawane.de/muskatnuss.html>

<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Muskatnuss.shtml>