



Prunus dulcis

Prunus amygdalus, Amygdalus communis

Deutscher/Englischer/Französischer Arzneiname

Bittere Mandel, Bittermandel = *Prunus dulcis* var. *amara*

Süße Mandel = *Prunus dulcis* var. *dulcis*

Englisch: Almond

Französisch: Amande

Pflanzenfamilie

Rosaceae, Amygdaloideae

Zubereitungsformen

Homöopathisch

Öl zur Hautpflege

Mandelmilch

Gesichtswasser

Inhaltsstoffe der Arznei – Botanik

Mandeln sind mit 18 % Eiweiß, 16 % Kohlenhydraten, 54 % Fett, ferner vielen Mineralstoffen und Vitaminen (A, B1, B2, B6, E) eine reichhaltige Mahlzeit.

Mandeln (süße und bittere) enthalten ca. 50% fettes Öl. Es besteht aus verschiedenen Glyceriden (80% Ölsäure, 15% Linolsäure und 5% Palmitinsäure). In der Bittermandel kommt 5-8% Amygdalin hinzu.

Giftstoffe, Wirkung und Symptome:

Benzaldehyd (95%), Blausäure (2 - 5%), Mandelsäurenitril, Benzoin, Aldehydharze. Eine rohe bittere Mandel enthält ca. 1 mg Blausäure. 6 - 10 Mandeln gelten offiziell als tödliche Dosis für Kinder, 50 - 60 (= 50-60 mg) Kerne bei Erwachsenen. Im Falle einer Vergiftung kommt es zur Lähmung des Atemsystems.

Blausäure ist flüchtig und in der Wärme hydrolyseempfindlich; daher kann sich in einer mit Bittermandeln zubereiteten Speise kaum eine signifikante Menge Blausäure bilden. Diese Warnungen gelten für alle Kerne der Gattung *Prunus*:

Aprikose, Kirsche, Nektarine, Pfirsich, Pflaume. Beim Genuß ungekochter Bittermandeln bildet sich die giftige Blausäure erst im Magen. Das Amygdalin wird durch ein Enzym (?-Glucosidasen) und durch Magensäure in Blausäure gespalten. Bei der enzymatischen Hydrolyse wird das Aglycon Mandelsäurenitril freigesetzt; ein weiteres Enzym (Mandelonitril-Lyase) setzt dieses rasch weiter zu Benzaldehyd (C_6H_5-CHO) und Blausäure (HCN) um. Beide Verbindungen riechen ähnlich, aber Blausäure ist hochgiftig; der Würzwert geht ausschließlich auf den Benzaldehyd zurück.

Süße Mandeln sind durch Zucht stark amygdalinreduziert und können bedenkenlos genossen werden, wobei mitunter ein leichter Bitter-Geschmack nach Amygdalin bemerkt werden kann.

Und: etwa 1% der Süßmandel-Ernte ergeben bittere Mandeln.

Tiergiftig:

für alle Tiere als Nahrungsmittel absolut ungeeignet und für viele Tierarten tödlich giftig, so auch also als Anwendung als Mäusegift: Bittermandeln mit Mehl gemischt ausgelegt.

Thermische Eigenschaften TCM

warm, die Bittermandeln noch wärmer

Wirkrichtung TCM

Wirkung TCM

mild abführend, anti-parasitär, aufbauend, beruhigend,
harntreibend, krampflösend, potenzstärkend,
schlaffördernd, wundheilend

Muster nach der TCM

Geschmackseigenschaften

bitter, scharf

Organwirkungen TCM

Botanik

Der Strauch oder bis 10m hohe Baum hat gerade, kahle, bei der Wildform dornige Zweige mit grauer Rinde.

Die starke Pfahlwurzel ist wenig verzweigt.

Die Blätter sind länglich-lanzettlich, am Rand stumpf gesägt, kahl und glänzend dunkelgrün. Am 2,5cm langen Blattstiel sitzen wenige Drüsen. Aus den Achseln der vorjährigen Blätter treiben meist drei Knospen. Die beiden seitlichen sind Blütenknospen. Die schon im Februar/März vor dem Blattaustrieb erscheinenden Blüten sind deshalb paarweise angeordnet. 5 längliche Kelchblätter sind am Rand dicht filzig behaart. Die Kronblätter sind bis 2cm groß, am Ende ausgerandet, ± rosa und manchmal dunkler geädert. Die ca. 20 relativ kurzen Staubblätter tragen gelbe Staubbeutel. Das einzige Fruchtblatt entwickelt sich zur einer graugrünen, gefurchten, samtig-filzig behaarten, länglich-abgeflachten Steinfrucht mit zähem, meist am Steinkern haftenden Fruchtfleisch. Der Steinkern ist stark abgeflacht, gekielt und runzelig bis gefurcht. Die Früchte sind mit brauner Haut, 2 - 3 cm lang, in der Mitte bis 1 cm breit. Die aussenliegende grün-graue, lederartige Fruchtschale reißt bei der Reife teilweise auf.

Viele Mandelsorten benötigen eine Befruchtersorte, hierzu eignen sich auch Pfirsichsorten. Man unterscheidet verschiedene Unterarten, von denen nicht alle essbar sind.

Die Bittermandel *Prunus dulcis* var. *amara*:

Wildform, Ausgangsform für die Kulturmandelsorten

Typisch: sehr harter, tief gefurchter Stein, bitterer Samen. Hoher Zierwert durch rosa Blüte, meist kernecht.

Die Süß- oder Steinmandel *Prunus dulcis* var. *dulcis*:

Deutlich geringere Amygdalingehalte, essbar.

Typisch: harte Schale, süßer Samen. Meist weißblühend. Die süßen Mandeln sind etwas größer als die der bitteren Sorte.

Die Krach- oder Knackmandel *Prunus dulcis* var. *fragilis*:

Süßmandel mit dünner Schale, die mit den Fingern geöffnet werden kann (*fragilis*, lat. = zerbrechlich), ist essbar.

Standort und Kultur

Von allen Obstgehölzen der Gattung *Prunus* ist die Mandel die wärmeliebendste und frostempfindlichste. In Mitteleuropa beschränkte sich die Kultur schon immer auf Wärme-Inseln wie das Mainbecken, den Oberrhein oder die Bergstraße.

Mandeln sind sie recht anspruchslos. Sie vertragen Trockenheit und bevorzugen kalkreiche Böden.

Mandeln sind schnittverträglich, aber anfällig für Pilzkrankheiten. Deshalb wird im belaubten Zustand direkt nach der Ernte geschnitten. Geerntet wird ab Anfang September, wenn die Fruchtschale aufspringt.

Als Zierpflanze spielt der Mandelbaum in Deutschland wegen seiner Frostanfälligkeit keine Rolle. Es werden verwandte Arten wie *Prunus triloba* oder *Prunus tenella* angeboten.

Herkunft und Verbreitung

Wahrscheinlich ist die Mandel das älteste Kulturobst der Alten Welt. Die Mandel scheint schon früh aus ihrem vermuteten Ursprungsgebiet in Turkmenistan / West-Tianshan weiter verbreitet worden zu sein. Bereits in der Steinzeit

lässt sich die Mandel für den Nahen Osten und Griechenland nachweisen. Ab der Bronzezeit scheint es eine Mandelkultur gegeben zu haben.

Im 17. - 16. Jahrhundert v. Chr. gelangte der Mandelbaum über Persien nach Kleinasien, Syrien und Ägypten.

In den Büchern Moses ist die Mandel als eine der besten Früchte des Orients erwähnt. Im 5. Jahrhundert v. Chr. gelangte die „nux graeca“ (griechische Nuß) von Griechenland ins Römische Reich. Die Römer brachten ihre Kulturgüter Wein und Mandeln in die klimatisch begünstigten Anbaugebiete Deutschlands.

Der Anbau der amandalarios wird in der Landgüterverordnung „Capitulare de villis“ von Karl dem Großen um 812 empfohlen.

Noch um 1900 existiert ein bedeutender Anbau von Mandeln in der Pfalz. Danach verschwindet die essbare Mandel als Lebensmittel aus der Region.

Geschichte der Arznei

Namensursprung:

Der Gattungsname Prunus bezeichnet auf lateinisch die nahe verwandte Pflaume – prunum.

Der Arname dulcis steht für süß, amara bedeutet bitter.

Viele Bezeichnungen für Mandel in europäischen Sprachen gehen auf griechisch amygdale / amygdalos zurück. Der Ursprung dieses Wortes ist nicht mehr bekannt. Der Präfix al- in den iberischen Namen (z.B. spanisch almendra) ist der arabische Artikel al oder el; ein kulturelles Erbe der maurischen Herrschaft über die spanische Halbinsel.

Das Mittelpersische Badam ist wahrscheinlich ein altes Wort für die Mandel, denn es taucht bereits im Pahlavi als wadam und im Sanskrit als badama oder vatama auf. Ba-

dam und Abwandlungen davon wird in vielen weiteren Sprachen Zentralasiens und Indiens für Mandeln benutzt (Farsi, Kasachischen, Marathi, Punjabi). Über türkisch badem fand es auch in einige südosteuropäische Sprachen Eingang (albanisch bajame und bulgarisch badem).

B und D aus dem Wort Badam haben von ihrer Signatur viel mit dem Mond- und dem Saturnprinzip zu tun. Es könnte hier um einen weichen Kern (Mond) gehen, der durch eine harte Schale von der Aussenwelt und dem Unbill der Außenwelt geschützt werden soll. Dies paßt gut zur Mythologie der Mandel, die besagt:

Die Muttergöttin Kybele steht im Mittelpunkt eines Mythos, der mit der Mandel zu tun hat. Eines Tages schlief Kybele in Gestalt des Felsens Agodos. Zeus versuchte sie in diesem Zustand zu vergewaltigen. Es gelang ihm nicht in sie einzudringen, aber von der Auseinandersetzung wurde er so erregt, daß er sich auf den Boden ergoß. Der Boden war aber ein Teil der Erdenmutter Kybele und so empfing sie ein Kind, den Hermaphrodit Agdistis. Sein Gemüt war so gewalttätig wie die Art und Weise seiner Empfängnis. Der Weingott Dionisos betäubte ihn mit Alkohol und band seine Geschlechtsteile an einen Baum. Beim Aufwachen rissen diese ab, woran er verblutend starb. Aus diesem Blut entsprang ein wundervoller Mandelbaum.

Diese Mythologie läßt in Bezug auf die Thematik des Mandelbaums darauf schließen, dass ein weicher Kern geschützt werden soll. Wenn dieser Kern gefährdet ist, laufen verschiedene Strategien zum Schutz desselben an, wie z.B. die Flucht in den Verstand, der Gebrauch von Gewalt, List und Verschlagenheit, Vernebelung, etc. Man würde dies dem Mandelbaum beim ersten Ansehen nicht

unterstellen, aber schaut man tiefer, so wird die Notwendigkeit des Schutzes um jeden Preis sichtbar, was diese Schutzstrategien aktivieren kann. Das Thema des Schutzes lässt sich auch in Bezug auf die ovale Mandelform assoziieren: Die Mandel stellt die Fischblasen der Blume des Lebens dar, die ja auch als Schutzsymbol gegen Elektrosmog und andere Umwelteinflüsse gerühmt wird.

Eine andere Legende besagt, die thrakische Prinzessin Phyllis hätte sich in Akamas verliebt, der nach Troja in den Kampf gezogen war. Als die siegreiche Flotte nach Griechenland heimkehrte, hielt Phyllis am Ufer nach dem Schiff Ausschau, das aber wegen eines Lecks verspätet war. Phyllis glaubte an den Tod ihres Geliebten, so daß der Kummer ihr das Herz brach und sie daran starb. Hera, die Göttin der treuen Liebe, verwandelte sie in einen Mandelbaum. Als Akamas am nächsten Tag an Land ging konnte er nur den zarten Baumstamm umarmen. Als Zeichen für die unsterbliche Liebe der Phyllis erschienen auf den kahlen Zweigen Blüten.

Diese Geschichte zeigt den Aspekt der unerfüllten Liebe mit einer Treue über den Tod hinaus.

Ein Mandelbaum-Märchen stammt aus Marokko. Die schöne Prinzessin Hatim hatte ein so gutes Herz, dass sie unter den Ärmsten des Landes Geld aus der Schatulle ihres Vaters verteilte. Der König hatte kein Verständnis für das Verhalten seiner Tochter, bezichtigte sie des Diebstahls und ließ sie hinrichten. Allah verstand Hatims Handeln und verwandelte die tote Prinzessin in einen Mandelbaum, der jahrein jahraus den Menschen des Landes Mandeln schenkte.

Die zum Frühlingsanfang blühenden Mandelbäume sind ein Lebenssymbol. Weil sie Fruchtbarkeit und Zeugungskraft

fördert, wird sie im Liebeszauber eingesetzt: Wer in drei Mandelkerne ein Herz ritzt, bevor er sie verspeist, wird einen betörenden Blick aussenden, dem kein(e) Auserwählte(r) widerstehen kann. Dazu passt auch, dass der Mandelbaum helles Harz absondert, das sich tränenförmig auffangen lässt und mit dem die Menschen im antiken Griechenland gegen Krankheit und böse Geister räucherten, so dass der fein-herbe Duft desinfiziert, reinigt und klärt. Es wird in Spuren auch aphrodisischen Liebesräucherungen beige-mischt. Seine Schwingungen besitzen die Fähigkeit, Herzen zu verbinden, sie versüßen das Liebesleben, öffnen für Mitgefühl und verfeinern das Einfühlungsvermögen.

Die süße Nuß in spröder Schale symbolisiert auch die spirituelle Natur des Menschen. Die Mandel weist auf das Unsichtbare und Geheimnisvolle. Entsprechend zieht sie gute Kräfte an und hält schlechte Energien fern.

Gegen Fieber ißt man (drei) Mandelkerne, in die magische Worte eingeritzt sind, z. B. Abra, Fara, Sacra - Rabi, Nabi, Habi - Aron, Faron, Karon - Aga, Maga, Margarete - hibe-zu, febezu, hibiczu - Hasta, Haver, Schaver.

In Böhmen schreibt man auf die drei Mandeln je den Namen einer göttlichen Person und gibt sie dem Fieberkranken zu verschlucken oder man schneidet in jede Mandel ein Kreuz, fädelt sie auf und hängt sie um den Hals. Auch die galizischen Juden geben dem Fieberkranken mit Zaubersprüchen beschriebene Mandeln zu essen.

Wenn eine Ziege Junge geworfen hat, gibt man ihr, um gute Milch zu erlangen, drei Mandeln zu fressen.

Tabernaemontanus empfiehlt für die Mandel folgendes Rezept: „Man saget / dass die bitteren Mandeln die Trunkenheit verhüten sollen: Man muß aber nicht zu viel

saufen / sonst werden sie wenig helfen: Vielleicht darum / dieweil sie den Harn treiben.“ Auch Dioscorides war bereits der Meinung, dass fünf oder sechs Mandeln vor einem Zechgelage genommen die Trunkenheit verhindern.

Das berühmteste mandelhaltige Produkt der westlichen Küche ist das Marzipan. Es wurde nicht in Lübeck erfunden und der Name hat nichts mit "pan Marci" (Brot des Markustages) zu tun. Vielmehr stammt das Rezept aus dem arabischen Raum und der Name soll von der byzantinischen Münze "Mauthaban" abgeleitet sein.

Marzipan ist eine Mischung aus gemahlenden Mandeln, Zucker und Aromastoffen, vor allem Rosenwasser. Zur Zubereitung von bestem Marzipan werden die Süßmandeln mit einer kleinen Menge Bittermandeln (ein oder zwei Stück auf 100 g Süßmandeln) versetzt..

Astrologische Konstellation

VE/MO/PL/SA/UR/NE

VE/MO: weicher Kern, innere Treue, Emotionalität

SA: Schale, harte Schalenhülle

PL/UR: Gewalt, Gewalttätigkeit, Wille etwas brachial zu erzwingen, Widerspruch zwischen Welt und Wille

NE: Dyonisos, Alkohol, Betäubung, Sensibilität, Feinfühligkeit

Ätiologie

Essenz der Erlebensform

Die Essenz der Mandel ist die Selbstkontrolle in allen Lebensbereichen und in seinen Kern zu kommen. Selbstkontrolle bedeutet vereinfacht ausgedrückt, sich bewusste Entscheidungen zu treffen und bewusst aus seiner inneren Mitte zu handeln, anstatt sich vom Reaktionsmodus des Unbe-

wussten überwältigen zu lassen oder in alten Reaktionsmustern zu verharren, um sich zu schützen. Im positiven Zustand haben wir einen anderen Blick auf die Zeit, wir sind mehr in der Gegenwart, erledigen alles in aller Ruhe – eine Arbeit nach der anderen. Durch seine Eigenschaft, uns Ruhe zu schenken, ermöglicht uns die Mandel, uns immer ganz auf eine Sache zu konzentrieren und dann auf die nächste, anstatt uns vom unüberschaubaren Berg vor uns liegender Arbeit einschüchtern zu lassen.

Weitere positive Aspekte der Mandel sind die emotionale Nahrung und Geborgenheit (Mandelmilch).

Essenz der Erleidensform

Im negativen Zustand hat man niemals für nichts genug Zeit.

Empirisch-homöopathische Essenz

bisher keine bekannt

Spirituelle Symptomebene [C4]

Ausgeglichenheit

Disziplin

Feinfühligkeit in Beziehungen und Partnerschaft

Geistige Ruhe

Gleichgewicht

Ruheliebend

Schutz

Selbstkontrolle

Selbstlosigkeit

Sexualität, vollkommene

Still

Synchronizität von Körper, Geist und Seele

Vermeidung von Verausgabung

Wohlgefühl und Ordnung

Geistige Symptomebene [C3]

Falsche Entscheidungen aufgrund der Verhaftung an frühere Muster

Mangel an Entspannung

Rebellion

Seelische Symptomebene [C2]

Frustration

Hysterie

Rastlosigkeit

Sexuelle Exzesse in Gedanken oder Tat

Sucht nach Essen, schädlichen Substanzen oder Aktivitäten

Nervosität

Übertreibung in allem, was zu ernsthaften Schädigungen von Körper, Geist und Nerven führt

Unruhe

Unzufriedenheit,

Zorn aufgrund sexueller Probleme,

Körperliche Symptomebene [C1]

Asthma

Blähungen

Blutsturz

Brechreiz

Diphtherie

Durchfall

Gebärmutterschmerzen

Harnbrennen

Haut, trockene

Haut, unreine

Hautgeschwüre

Hautschäden

Husten

Kopfschmerzen
Krämpfe
Leberprobleme
Lungenentzündung
Masern
Milzprobleme
Nierenentzündung
Ohrengeräusche
Parasiten
Schleim in Brust und Lungen
Schmerzen
Steinleiden
Taubheit
Übelkeit
Verbrennungen, leichte
Verdauungsstörungen
Verletzung von Geschlechtsteilen
Wunden
Zahnfleischblutungen
Zahnfleischschmerzen
Symptomatische Vergleichsmittel

-

Inhaltliche Vergleichsmittel

Quellen

Bächtold-Stäubli, H.; Hoffmann-Krayer, E „Handwörterbuch d. deutsch. Aberglaubens“, Walter de Gruyter, 3.Aufl. 2000, S.1563f

Complete Repertorium

Heilkräuterkalender 1994

Kräutermann, Valentino (d.i.Christoph von Hellwig, 1663-1721) „Thesaurus

Pharmaceuticus oder Apothecker-Schatz“ (1711), S.22-24

Mala „Weiße Magie“, S.163

Murray, Johan Andreas (1740-1791) „Arzneyvorrath“ Bd.3, S.278-296

Seligmann, Siegfried „Die magischen Heil- und Schutzmittel aus der belebten Natur – Das Pflanzenreich“ Bln, Reimer, 1996

Synthesis Repertorium

Tabernaemontanus (ca.1520-1590) „Kräuter-Buch“ (Reprint der Ausg. von 1731), S.1410-1412

Zerling, Clemens „ Lexikon der Pflanzensymbolik“ Baden, München, AT-Verlag, 2007

<http://www.belladonna.de/mandelbaumharz-resina-amygdalus-p-2037.html>

<http://www.bibelkommentare.de>

<http://www.biozac.de/biozac/capvil/Cvdulcis.htm>

<http://www.dr.hauschka.de/qualitaet/pflanzenarchiv/mandelbaum>

<http://essenzen.net/index.php/blueten-nordamerikas/72-spirit-in-nature-essences/1650-almond77>

<http://www.gartenakademie.rlp.de/Internet/global/themen.nsf/0/26385e2973347c50c12578fe003602f7?OpenDocument>

<http://www.gewuerzlexikon.de/mandeln.html>

http://www.giftpflanzen.com/prunus_dulcis.html

http://www.uni-graz.at/~katzer/germ/Prun_dul.html