

## HEILKRAFT AUS DEM KÜCHENSCHAFT

# Wacholder

Wacholderbeeren werden als einheimisches Gewürz mit grosser Heilwirkung geschätzt. Ihre ätherischen Öle wirken durchblutungsfördernd und entwässernd.

Text: **Marion Kaden**

### Hausrezept bei Erkältung

Wer gute Hausrezepte für Wacholderbeeren mag, kann dieses ausprobieren. Es hat durchblutungsfördernde Wirkung bei schmerzenden Muskeln oder einer sich anbahnenden Erkältung: Für ein Vollbad werden etwa zwei bis drei Hände voll Wacholder-Beeren in das Badewasser gegeben – für Teilbäder entsprechend weniger. Sowohl die Wärme des Wassers als auch die durchblutungsfördernde Wirkung der Öle wirken entspannend. Wie bei allen Heilbädern sollte die Wassertemperatur etwa 37 bis 39 Grad betragen und das Bad nicht länger als eine Viertelstunde dauern. Nach dieser echten Heilanwendung braucht der Körper Zeit zur Erholung. Eine halbe Stunde Ruhen eingehüllt in wärmende Decken ist mindestens angebracht. Wer sich anschliessend gleich schlafen legt, wird entspannt einschlummern.

**D**ie kugelrunden, schwarzen Wacholderbeeren sind ein uraltes, europäisches Gewürz und als getrocknete Ware überall erhältlich. Die Bezeichnung «Beeren» ist eigentlich nicht korrekt: Für Biologen handelt es sich um Scheinbeeren oder Zapfen. Es sind Früchte des Gemeinen Wacholders (*Juniperus communis*), der zur Familie der Zypressengewächse (*Cupressaceae*) gehört.

### Weite Verbreitung

Das immergrüne Nadelgehölz ist vieltalig. Wacholder kann die Form eines zypressenähnlichen Baumes mit einer Höhe bis zu zehn Metern annehmen oder flach und breit angelegt als Strauch wachsen. Wacholder kommt in Heidegebieten, Nadel-, Eichen- und Birkenwäldern ebenso vor wie auf Magerwiesen. Die Pflanze ist in Europa, Nord- und Westasien, in Gebirgsgegenden Algeriens und in Nordamerika verbreitet.

Wacholder erfreute sich jahrhundertlang grosser Beliebtheit, war in vielen Ländern ein Symbol für physische Stärke und Fruchtbarkeit und diente als Volksheilmittel gegen zahllose Erkrankungen und Zipperlein.

Obschon der Wacholder in vielen europäischen Ländern – unter anderem

auch in der Schweiz – unter Naturschutz steht, lässt die heutige Intensivlandwirtschaft dem lichtliebenden Nadelgehölz wenig Raum. Dennoch ist Abholzen oder Abschlagen von Zweigen verboten. Nur die Zapfen dürfen gepflückt werden. Sie entwickeln sich aus den weiblichen, mit schuppenförmigen Fruchtblättern besetzten Blütensprossen und bilden nach der Befruchtung die kugeligen Zapfen.

### Heisses Klima erzeugt Heilwirkung

Die unreifen Früchte sind grün und reifen erst im zweiten Jahr zu den typisch schwarzbraunen, bläulich bereiften Beeren heran. Die Ernte im Spätsommer ist mühsam und macht wegen der spitzen, starren Nadeln des Wacholders wenig Spass. Die reifen Früchte sind etwa fünf bis acht Millimeter gross und werden nach dem Pflücken getrocknet. Sie enthalten, je nach Lage und Herkunft, etwa 20 bis 30 Prozent Invertzucker, zehn

Prozent Harz und bis zu zwei Prozent ätherische Öle (*Oleum juniperi*), die sich aus Monoterpenen (80 Prozent alpha und beta-Pinen, Terpinen-4-ol) zusammensetzen.

Bitter- und Gerbstoffe sorgen für den charakteristischen, kräftigen Geschmack. Das Beerensammeln lohnt sich übrigens nur in durchgängig warmem bis heissem Klima. Nur dort kann Wacholder sein ätherisches Öl bilden, das die gewünschte heilsame Wirkung entfaltet. Die handelsübliche Ware besteht aus handverlesener Ware, die zu medizinischen Zwecken oder zur Verwendung als Gewürz vertrieben wird. Lieferländer sind besonders Italien, Rumänien, Ungarn und das ehemalige Jugoslawien.

### Heilsam damals wie heute

Die heilsame Wirkung des Wacholders war schon den alten Griechen, Römern und Germanen bekannt. Hippokrates empfahl Wacholderbeeren als Mittel zur



Foto: Marion Kaden

oder schmerzende Muskelerkrankungen (Fibromyalgie). Im Handel sind Kapseln erhältlich, die Wacholderöl enthalten. Sie werden gerne im Frühjahr als Kurz-Entschlackungskur empfohlen, oder um Durchblutung und den allgemeinen Stoffwechsel zu fördern.

## Gut für die Verdauung

Als Gewürz fehlen Wacholder-Beeren in keiner traditionellen, europäischen Küche. Gerichte wie zum Beispiel Sauerkraut oder verschiedene Wildgerichte sind ohne Wacholder fast undenkbar. Wegen ihres kräftigen Aromas verwenden Gourmets Zapfen und Zweige auch gerne zum Räuchern von Fleisch und Fisch. Die Skandinavier haben eine besondere Vorliebe für die aromatischen Beeren. Sie würzen mit ihnen Fischsud, Marinaden, so genanntes Wurzelbier und sogar Süßigkeiten.

Weil Wacholder die Verdauung fördert, hat er auch bei uns seinen festen Platz: Werden ein paar Beeren einem schweren Braten hinzugefügt, schmeckt dieser nicht nur besser, sondern der Bitterstoff (Juniperin) sorgt für schnellere Verdauung. Sollte dies nicht ausreichen, können wacholderhaltige Magenbitter weiterhelfen. In so manchem Haushalt gibt es wohlgehaltene Rezepturen, die seit Generationen weitergegeben werden. Wacholderschnäpse leisten in vielen Regionen nach fettem Essen Verdauungshilfe. Der Wacholderbranntwein hat einen unverkennbaren Geschmack. Seine Grundlage sind die Beeren, die sich aufgrund ihres hohen Zuckeranteils hervorragend vergären lassen. Nach zweimaliger Destillation wird der gewonnene Raubrand entweder mit Kornbrand (Gin, Genever) oder Primasprit (Steinhäger) vermischt.

## Tee gegen Bauchschmerzen und dicke Beine

Wer Hochprozentigem nichts abgewinnen mag, kann sich einen Wacholderbeeren-Tee zubereiten. Er tut gut bei Verdauungsbeschwerden, die mit leichten Krämpfen einhergehen, bei Völlegefühl oder Blähungen. Tee aus abgekochten Beeren zielt ausserdem auf die Nieren, wirkt harntreibend und entwässernd. Er eignet sich auch besonders bei Harnwegsinfek-

ten, bei denen eine verstärkte Blasen-durchspülung die Erreger ausschwemmen soll. Achtung: zusätzlich bis zu zwei Liter Wasser täglich trinken. Ätherische Wacholderöle haben bei Blasenentzündungen zusätzlich eine entkrampfende, schmerzlindernde Wirkung. Ein Tee aus Wacholderbeeren ist schnell zubereitet: Einen knappen Teelöffel (2,5 Gramm) Wacholderbeeren mit einer Gabel zerquetschen, damit die ätherischen Öle besser frei werden, und mit kochendem Wasser (etwa 150 Milliliter) übergiessen. 10 bis 15 Minuten bedeckt ziehen lassen, anschliessend die Beeren durch ein Teesieb geben. Morgens und abends jeweils eine Tasse frisch zubereiteten Tee trinken. Wer sich die Prozedur mit den Beeren ersparen möchte, kann auch fertigen Wacholder enthaltenden Blasentee verwenden.

Übrigens: Ältere, kräuterkundige Frauen kauen zwei bis fünf Beeren täglich. Die harntreibende Wirkung entfernt Wasser aus den Beinen.

## Nebenwirkungen

Wegen der starken Heilwirkung der Wacholderbeeren sollte man diese – ob in Form von Tee, Säften oder Arzneimitteln wie Kapseln – niemals länger als vier bis fünf Wochen durchgängig einnehmen. Mögliche Gefahren einer zu langen oder fälschlich zu hoch dosierten Wacholderanwendung sind zum Beispiel Nierenreizungen. Nierenkranke dürfen deshalb keine Wacholderpräparate verwenden. Schwangere sollten grundsätzlich vor der Verwendung von Wacholder und allen medizinisch wirksamen Substanzen Rücksprache mit ihrem betreuenden Arzt halten. ■

## Heilkraft aus dem Küchenschaff

Gewürze bringen in der richtigen Konzentration Aroma in Speisen und Getränke. In einer Serie stellt «Natürlich» eine Auswahl von Gewürzen vor, die in fast jeder Küche anzutreffen sind und über Heilkräfte verfügen. Bisher erschienen sind: Cayenne-Pfeffer (1-05), Ingwer (2-05), Kümmel (3-05), Petersilie (4-05), Fenchel (5-05), Senf (6-05), Maggikraut (7-05), Majoran (8-05), Pfeffer (9-05).

Geburtsbeschleunigung, Dioskurides beschrieb die urintreibende Wirkung.

Die Germanen nutzten sämtliche Pflanzenteile: Aus dem Holz schnitzten sie schützende Amulette gegen böse Geister oder Gerätschaften für ihre Heiler. Mit den wehrhaften, dornenbesetzten Wacholderzweigen verjagten sie Dämonen und Waldgeister oder verbrannten Holz, Zweige und Beeren des Wacholders, um mit dem Rauch ansteckende Krankheiten zu vertreiben.

In vielen Regionen Europas dienten Beerenabkochungen gegen Wassersucht (Ödeme) und Harnverhaltung. Die Beeren wurden auch geröstet, um sie anschliessend zu Tee gegen Steinerkrankungen (Blasen- oder Nierensteine) oder zur Blutreinigung zu verwenden. Abkochungen aus den Wurzeln und Zweigen setzte man ebenfalls gegen Darmkrankheiten oder als Fussbad gegen Ödeme ein.

Seine vielseitige Verwendung hat sich Wacholder bis in die heutige Zeit erhalten: Vor allem die ätherischen Öle der Pflanze werden genutzt und zu verschiedenen Produkten oder Medikamenten verarbeitet. Die Öle setzt man in der Volksheilkunde zur durchblutungsfördernden Einreibung bei verschiedenen Erkrankungen ein: Gegen rheumatische Erkrankungen, Gelenkverschleiss (Arthrose), chronische Gelenkbeschwerden (Arthritis), Gicht