

# Zypresse des Nordens Wacholder

**G**emeiner Wacholder oder Juniperus communis, wie er im Lateinischen heißt, gehört zu den Zypressengewächsen (Cupressaceae) und wird auch Zypresse des Nordens genannt. Er ist ein immergrüner Baum oder Strauch mit nadelförmigen Blättern. Die Wacholderbeeren sind erbsengroß, zuerst blaugrün und bei voller Reife blauviolett. In getrocknetem Zustand sind sie dann fast schwarz.

**Die Ägypter** verwendeten den Wacholder schon vor 3.500 Jahren und stellten aus seinen Beeren Mundwässer her. Bei den Germanen war der Wacholder heilig, und man verwendete ihn, um Opfergaben zu verbrennen und Tote einzuäschern. Er hatte früher auch als magischer Baum Bedeutung, und die spitzen Blätter sollten Kobolde, Hexen und Dämonen abwehren. Er gilt als eine der ältesten Räucherpflanzen. Daher stammen auch die im Volksmund gebräuchlichen

Namen Weihrauchbaum, Feuerbaum oder Räucherstrauch.

**Als Heilpflanze** verwendet man die Wacholderbeeren. Werden sie zur Teebereitung verwendet, muss man sie vorher zerquetschen.

**In der Küche** sind Wacholderbeeren ein beliebtes Gewürz für Wildspeisen, Braten, Schinken oder Sauerkraut. Man verwendet sie aber auch in Kräuterlikören und für die Herstellung des unter „Gin“ bekannten Wacholderschnapses.



**Tipp**  
aus der Apotheke  
von Apothekerin  
Barbara

**Ein Tee aus Wacholderbeeren** regt die Verdauung an und hilft bei Blähungen und Verdauungsbeschwerden. Gemeinsam mit Birkenblättern, Schachtelhalmkraut und anderen entwässernden Heilpflanzen kommen Wacholderbeeren in harntreibenden Tees zum Einsatz, die man zur Durchspülungstherapie bei beginnender Blasenentzündung verwendet.



**Das ätherische Öl** der Wacholderbeeren hilft äußerlich angewandt gegen Muskel- und Gelenkschmerzen, weil es die Durchblutung fördert. Man sollte es aber nicht unverdünnt auftragen, weil es die Haut zu sehr reizt. Besser eignen sich Salben oder Öle, die das ätherische Wacholderöl enthalten.

**In der Volksmedizin** wird der Wacholder wegen seiner keimtötenden Wirkung in Form von Einreibungen oder als Hustensirup bei bakteriellem Husten eingesetzt. Denke bitte daran, dass man Zubereitungen aus Wacholderbeeren, die zur Einnahme bestimmt sind, nur im akuten Fall und niemals länger als eine Woche anwenden darf!