

# Heilpflanze des Monats: Wacholderbeeren

| Ausgabe 11/2016

Magisch - über Türen aufgehängter Wacholder vertreibt Hexen, gegen Epilepsie trägt man 14 Wacholderbeeren um den Hals.



@ istockphoto.com

**Wacholderbeeren** sind weit mehr als ein Würzmittel im Sauerkraut. Als Heilmittel stärken sie die Nieren und entspannen die Muskeln, als Räucherware desinfizieren sie Räume. Der bis zu drei Meter hohe Wacholderstrauch, auch Weihrauchoder Gichtbaum genannt, gehört zur Familie der Zypressengewächse und gedeiht gut in unseren Breitengraden. Hierzulande gehört er zu den geschützten und seltenen Arten. Die als Heilpflanzen oder Gewürz verwendeten Wacholderbeeren stammen deshalb vorwiegend aus

Italien, Kroatien und Albanien.

**Genau genommen** sind die fünf bis acht Millimeter grossen, kugeligen, violettbraunen Wacholderbeeren gar keine Beeren, sondern runde Zapfen aus eischigen Samenschuppen, die sich ausschliesslich aus den weiblichen Pflanzen entwickeln. Die reifen Früchte werden im Spätsommer geerntet und danach möglichst schonend getrocknet, damit sich das ätherische Öl nicht verflüchtigt.

**Neben dem Hauptwirkstoff**, dem ätherischen Öl, enthalten Wacholderbeeren Invertzucker, Gerbstoffe, Harze und Flavonoide. So schmecken Wacholderbeeren bitter und scharf und haben auf die Verdauung eine erwärmende, tonisierende Wirkung. In der Küche werden sie für die Zubereitung blähender Speisen wie zum Beispiel Sauerkraut verwendet. Wacholderbeeren sind aber auch in verschiedenen Blasen- und Nierentees enthalten. Sie wirken nierenanregend, entgiftend, harntreibend und blutreinigend und sind deshalb gut geeignet für eine Durchspülungstherapie der Harnwege. Bei lang andauernder Anwendung (mehrere Wochen) und bei Überdosierung kann es zu Nierenreizungen kommen. Schwangere sollten keine Wacholderbeeren konsumieren.

**Doch nicht nur als Tee** oder Extrakt finden die Wacholderbeeren in der Naturapotheke Verwendung. Wacholdersalben, Wacholdergeist oder Wacholderöl wirken durchblutungsfördernd und helfen bei Gelenk- und Muskelschmerzen. Um das Wacholder- Muskelöl selber herzustellen, nimmt man 100 Milliliter Olivenöl und 15 Tropfen Wacholderöl. Gut mischen und bei Bedarf jeden Abend kräftig einmassieren. Bei künstlichen Gelenken sollte man eine Wacholdersalbe oder Wacholdergeist verwenden, weil Olivenöl zu tief eindringt und dadurch das künstliche Gelenk schädigen kann.

## Anwendungstipps

**1. Räuchern:** Fein geraspeltes Wacholderholz eignet sich hervorragend zum Räuchern. Es desinfiziert Räume, zum Beispiel Krankenzimmer, wirkt stärkend, klärend und erdend. Wenn jemand in der Familie erkältet ist, kann das Räuchern mit Wacholder vor Ansteckung helfen.

**2. Harnwege durchspülen:** Man beginnt mit fünf Beeren pro Tag und erhöht die Dosis täglich um eine Beere. Bei 15 Beeren angelangt, reduziert man die Menge um täglich eine Beere. Die

Tagesdosis sollte 10 Gramm nicht überschreiten. Die Beeren kann man kauen, zerquetscht als Tee zubereiten oder in Form einer Urtinktur kaufen.

**3. Verdauungsprobleme:** Bei Blähungen, Sodbrennen oder Völlegefühl nach der Mahlzeit eine Wacholderbeere kauen.

Bisher erschienen: Hopfen und Heckenrose