

# Der Aromatische

Wenn sich die Blätter verfärbten und die Tage kürzer werden, ist nicht jedermann voller Euphorie – der vor der Türe stehende Herbst ist für viele eher Graus als Schmaus. Höchste Zeit also, seinen schönen Seiten zu huldigen. Bald, da es früher dunkel wird und häufiger Regentropfen an die Fensterscheiben trommeln, machen wir es uns wieder in unseren vier Wänden gemütlich und zaubern herhaft-deftige Mahlzeiten auf den Tisch: Pilzgerichte, Gemüseragout, Sauerkraut und Blumenkohl, delikat serviert mit vollmundigen, dunklen Saucen. Aromatisch, herb und würzig schmeckt der Herbst. Großen Anteil an diesem Geschmackserlebnis hat die Wacholderbeere als feines Würzmittel in der herbstlichen Küche. Die dunkel-violette Beere wird im goldenen Oktober reif – und ist weit mehr als nur ein aromatischer Zusatz im Essen. Die reifen Wacholderbeeren enthalten ätherische Öle, die nicht nur für ihren Geschmack

und Duft verantwortlich sind, sondern auch für den entgiftenden Effekt. Wacholder wirkt nämlich entwässernd und kann die ableitenden Harnwege, also Harnleiter, Blase und Harnröhre, durchspülen und Keime ausschwemmen; optimal bei einer beginnenden Blasenentzündung. Aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe kann er auch Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Aufstoßen, Sodbrennen und Appetitlosigkeit lindern. Deswegen werden Wacholderbeeren volksheilkundlich in »Frühjahrskuren« eingesetzt: Sie sollen entwässern und die Verdauung auf Trab bringen. Der aromatische, leicht bittere Geschmack fördert die Verdauung und regt den Appetit an. Die Inhaltsstoffe können zudem Gifte neutralisieren, Pilze töten und Schleimhäute desinfizieren.

Inbesondere für die demnächst beginnende dunkle Jahreszeit ist die krampflösende Wirkung des Wacholders



WACHOLDER (*JUNIPERUS COMMUNIS*) auch Feuerbaum, Kaddig,



## BUCHTIPP

### *Die Heilkraft der Kräuter*

Gabriela Schwarz

Von Bärlauch bis Wacholder: alles über Kräuter und ihre Heilkraft.

176 Seiten | 10 € | Herbig Verlag

ONLINE BESTELLEN:  
[WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE](http://WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE)



#### Das steckt drin:

Wacholderbeeren enthalten ca.

0,2–2 Prozent ätherisches Öl.

Die darin enthaltene Substanz

Terpinen-4-ol ist vermutlich für die

entwässernde Wirkung verantwortlich. Weitere Inhaltsstoffe sind Catechin-Gerbstoffe, Flavonoide, Harze, Diterpene und reichlich Inulin. Seine dunkle Farbe bezieht der Wacholder aus carotinreichen Schutzstoffen, welche unter anderem die Schleimhäute stärken und gegen Sehschwäche wirken. In der Schale der Wacholderbeere stecken zudem mehrfach ungesättigte Fettsäuren.



*Ich vertraue auf  
mein Bauchgefühl*

## »Vom Holunder sollst du den Hut ziehen, vom Wacholder niederknien.«

Alte Bauernregel

interessant. Wer etwa unter Husten oder belegten Bronchien leidet, dem seien die Beeren ans Herz gelegt, denn sie können Krämpfe in den Bronchien lösen und schleimlösend wirken. Nachgewiesen wurde darüber hinaus eine blutdrucksenkende, antidiabetische und antivirale Wirkung – perfekt gegen Infektionen. Und, ein schöner Nebeneffekt: Das Kauen von Wacholderbeeren soll unangenehmen Mundgeruch beseitigen. Wegen der im Wacholder enthaltenen Reizstoffe ist jedoch auf einen übermäßigen Verzehr zu verzichten. Bei einer Überdosierung sind Nierenschäden möglich; Schwangere sollten ihn gar nicht zu sich nehmen. Innerlich kann der Wacholder gekaut als ganze Beere angewendet

werden oder aber in Form von Tee, Tinktur, Sirup, Spiritus, Fertigarzneimittel oder Schnaps. Apropos Schnaps: Der berühmte Gin wird aus Wacholderbeeren und Alkohol hergestellt. Aber auch äußerlich kommt Wacholder zum Einsatz, etwa bei chronischer Arthrose, Gicht, Rheuma sowie Sehnenerkrankungen und Muskelverhärtungen. In diesen Fällen werden die entsprechenden Stellen mit Wacholdergeist eingerieben.

Ein echtes Allround-Talent, die kleine Beere. Im Mittelalter schrieb

man ihr sogar eine Wirkung gegen den Teufel zu. Doch nicht nur für seine Heilkraft möchten wir dem Wacholder danken, sondern besonders für eines: dass er uns den Herbst so schmackhaft macht. ☺ aei

### Bewährt bei ...

... Blasen- und Nierenentzündung, Sodbrennen, Völlegefühl, Gicht, Erkältung, Blähungen, Durchfall, Aufstoßen, Erbrechen, Husten, Mundgeruch

Krammetsbeerenstrauch, Kranewitt, Reckholder, Weihrauchbaum



### DARAUF SCHWOR SCHON KNEIPP *Entgiften mit Wacholder*

In der Volksheilkunde werden Wacholderbeeren gerne zur Entwässerung und bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Hierzu empfahl schon Hydrotherapeut Sebastian Kneipp: Mit 3 × 1 Beere täglich beginnen, pro Tag um 1 Beere steigern, bis 3 × 20 Beeren täglich. Anschließend wird umgekehrt schrittweise zur anfänglichen Dosis zurückgekehrt.

**Die Sanatura® Darmpflege-Kur intensiv enthält vier bewährte Helfer:**

**Darmflora Plus**  
wertvolle Aktivkulturen von Milchsäurebakterien

**Flosapur**  
fein vermahlene Indische Flohsamenschalen

**Bio Detox Tonikum**  
sechs spezielle Pflanzen-Extrakte in Bio-Qualität

**Säure-Basen-Plus**  
für einen normalen Säure-Basen-Stoffwechsel

**... denn: 95 % aller Glückshormone entstehen im Darm.**

Anwendungszeitraum: 15 Tage



*Erhältlich in Ihrem neuform-Reformhaus.*

[www.sanatura-produkte.de](http://www.sanatura-produkte.de)

