



## Wacholderbeere (*Juniperus communis* L.)



Der Echte Wacholder ist ein Gestaltenwandler: Er kann sowohl als Baum als auch als Strauch wachsen, eine säulenförmige oder buschige Gestalt annehmen oder flach bis ganz niederliegend wachsen. Der strauchförmige Wacholder wächst bis zu 5 Meter hoch. Die seltener vorkommenden baumartigen Wuchsformen können zwischen 10 und 15 Metern hoch werden. Die Heilpflanze, die auch als Zypresse des Nordens bezeichnet wird, bevorzugt sonnige Standorte, weshalb sie wild auf Heiden, Sand-, Fels- und Schotterfluren sowie in lichten Wäldern wächst. In Deutschland hat der Wacholder sich rar gemacht. Hier findet man ihn wild hauptsächlich in der Lüneburger Heide. Meist wird er aber in Gärten angebaut.

Die Blätter des Wacholders sind grüne Nadeln. In der Blütezeit von April bis Juni bringt die Heilpflanze gelbliche Blüten hervor. Die blauen Früchte – die „Wacholderbeeren“ – sind botanisch gesehen Zapfen, die lediglich das Aussehen von Beeren haben.

Von allen Teilen dieser Pflanze geht ein eigentümlicher, fein-aromatischer Geruch aus. Das Holz ist wohlriechend Holz und Nadeln entwickeln beim Verbrennen einen balsamischen Duft. Wacholder zählt zu den ältesten Heil- und Gewürzpflanzen. Schon im alten Ägypten wurden auf einer Papyrusrolle von 1550 v. Chr. Heilrezepte mit Wacholder erwähnt. Die Wacholderbeeren gelten seit alters her als Vorbeugungsmittel gegen Pestilenz, Cholera und andere Seuchen.

Hildegard von Bingen kannte bereits die Anwendung bei Bronchitis und beschrieb die Inhalation der Dämpfe gekochter Wacholderzweige zur Fiebersenkung. Bei Paracelsus fand er als Nieren-, Blutreinigung- und Wundmittel Verwendung.

Die Heilwirkung des Wacholder ist so vielseitig, daß schon Hieronymus Bock, 1577, in seinem „Kreutterbuch“ über den Wacholderbaum schrieb: „*ist in summa die würckung und tugent deß Weckholterbaums zu beschreiben nit wol möglich*“.

**Die volksmedizinische Anschauung ist bis heute die, daß das Kauen von Wacholderbeeren das beste Mittel gegen jede Ansteckung sei.**

**Wacholderbeere:** <https://www.youtube.com/watch?v=pq7Z9GSE7h8>

und Wachholdertinktur herstellen: <https://www.youtube.com/watch?v=jHPQIAOdpY>

### Heil- und Wirkstoffe:

Zu den Inhaltsstoffen mit Heilwirkung gehört allen voran das ätherische Öl des Wacholders. Dies enthält zum Beispiel die Substanzen  $\alpha$ -Pinen, Sabinen und Myrcen. Des Weiteren kommen Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe (wie Juniperin), aber auch Kampfer, Zitronensäure, Harz, Linolensäure, Oxalsäure, Terpeneol und Umbelliferon (*Umbelliferon zeigt eine antioxidative Wirkung und ist in der Lage UV-Licht zu absorbieren.*) in der Heilpflanze vor. Die Triebspitzen und jungen Nadeln enthalten auch Vitamin C.

### Anwendung

Die Heilwirkung des Wacholders geht hauptsächlich von dem in den Beeren enthaltenen ätherischen Öl, dem Wacholderöl aus. Das Wacholderöl wirkt in hohem Maße keimtötend, ist fettlöslich und dringt bei Anwendung auf die Haut in erheblichen Mengen in den Organismus ein. Dies wirkt sich bei allen Gelenksleiden sehr vorteilhaft aus, da auch tiefer liegende Krankheitsherde zur Abheilung gelangen.

### Wacholder bei Atemwegserkrankungen: Hilfe bei Bronchitis, Erkältung und Husten

Kommt das ätherische Öl oder dessen Verdünnung durch Einatmen der Dämpfe mit der Lungenschleimhaut in Berührung, wird die übermäßige Ausscheidung der Lungenschleimhaut eingeschränkt. Dies stellt eine wohltuende Heilwirkung bei feuchter oder sehr feuchter Bronchitis dar. Die hohe keimtötende Kraft übt einen beachtlichen Abheilungsprozeß bei den infektiösen Lungenleiden aus, so bei feuchtem Lungengangrän (*Brand mit Fäulniszersetzungen des Lungengewebes*) sowie bei schwer tuberkulösen Lungenprozessen.

Der Wacholdersirup wirkt bei Lungentuberkulose im Kindesalter geradezu Wunder, da neben der keimtötenden Wirkung eine Appetitsteigerung erfolgt, die nicht nur die Hebung des gesamten Stoffwechsels und Ausscheidung aller Giftstoffe eine gesteigerte Aktivität und Hebung aller Abwehrkräfte auslöst.<sup>1)</sup>

Wacholder-Präparate – beispielsweise das Wacholderöl als Badezusatz, Wacholder-Tee oder die Tinktur – werden in der Volksmedizin bei Atemwegsinfekten wie Bronchitis, Erkältungskrankheiten und Husten eingesetzt. Die Inhaltsstoffe des



Wacholder lösen den festen Schleim in den Bronchien und erleichtern so das Abhusten. Zudem wird die Bildung von neuem Schleim gehemmt. Die antibakterielle Wirkung von Wacholder kann verhindern, dass sich zu einer viralen Infektion noch eine bakterielle hinzugesellt.

### **Wacholder bei Magenschmerzen, Blähungen und Völlegefühl**

Wacholder – beispielsweise als Tee oder Wacholderöl – kann die Muskulatur im Magen-Darmtrakt entspannen und die Verdauung anregen, wodurch leichte Verdauungsbeschwerden wie Bauchkrämpfe, Magenschmerzen, Blähungen und Völlegefühl gelindert werden können. Außerdem soll Wacholderöl laut Naturmediziner den Appetit bei Appetitlosigkeit steigern helfen. Dies ist gerade für ältere oder kranke Personen wichtig, die dann schnell an Gewicht verlieren können. Wacholder ist aber auch ein pflanzliches Mittel, um die Symptome bei einer generellen Verdauungsschwäche, bei Sodbrennen, bei einer Magenentzündung oder Darmentzündung abschwächen.

### **Wacholder bei Blasenentzündung und zur Entgiftung**

Wacholderbeeren haben auch eine harntreibende Wirkung, weshalb sie bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege wie einer beginnenden Blasenentzündung helfen können. Dadurch, dass mehr Harn gebildet wird, werden Harnröhre und Blase verstärkt durchgespült, wodurch Keime wie Bakterien schneller ausgeschieden werden. Auch die Funktion der Nieren wird angeregt, wodurch die unangenehmen Schmerzen beim Wasserlassen schneller nachlassen können. Aufgrund der antibakteriellen Wirkung von Wacholder, hemmt die Heilpflanze die Vermehrung von Bakterien.

### **Wacholder bei Migräne, Kopfschmerzen, Diabetes**

Da Wacholder den Stoffwechsel insgesamt anregt und eine schmerzlindernde Heilwirkung besitzt, gilt der Tee in der Volksmedizin als traditionelles Hausmittel gegen Kopfschmerzen und Migräne. Insgesamt soll durch Wacholder der Kreislauf gestärkt werden. Sogar den Blutzucker soll die Heilpflanze senken helfen, weshalb sie von Naturmediziner als begleitendes pflanzliches Mittel eingesetzt wird, um leichte Formen von Diabetes zu lindern.

### **Wacholder bei Rheuma, Arthritis, Gicht, Muskelverspannungen**

Die schmerzlindernden Eigenschaften von Wacholder werden in der Naturmedizin genutzt, um Gelenkschmerzen wie sie bei Rheuma, Arthritis und Gicht auftreten, zu reduzieren. Wendet man beispielsweise die Wacholder-Salbe oder das Wacholderöl äußerlich an, können Kniegelenkschmerzen oder Schmerzen am Hüftgelenk abgemildert werden. Ebenso ist es möglich, mit Wacholderöl oder einer Wacholder-Creme Muskelschmerzen aufgrund verspannter Muskeln, Rückenschmerzen oder Ischiaschmerzen zu reduzieren.

### **Die Wacholder-Kur nach Kneipp**

Ein Hausmittel, um rheumatischen Beschwerden oder Muskelverspannungen entgegenzuwirken oder den Körper zu entschlacken, ist die 23-tägige Wacholderkur nach Kneipp: Dazu beginnt man am ersten Tag mit 4 Wacholderbeeren und steigert die Einnahme bis zum 12. Tag um täglich eine Beere, sodass man am 12. Tag 13 Beeren einnimmt. Danach reduziert man wieder täglich um 1 Beere, sodass man am Tag 23 wieder bei 4 Beeren angelangt ist. Diese Kur sollte man mit einem Arzt besprechen, da die Beeren in zu großer Zahl eingenommen die Nieren reizen können.

### **Wacholder-Sirup für Kinder: Hausmittel bei Husten selbst gemacht**

Gerade wenn Kinder unter Husten leiden, kann ein Wacholder-Sirup für Abhilfe sorgen und die Symptome lindern. Seine leicht süßliche Note überzeugt sowohl die Kleinen als auch die Großen. Um selber einen Wacholder-Sirup zu machen, nimmt man 100 Gramm frische oder getrocknete Wacholderbeeren und zerquetscht sie. Im Anschluss gibt man 400 Milliliter kochendes Wasser über die Beeren. Man lässt die Mischung über Nacht bedeckt ziehen. Am darauffolgenden Tag erhitzt man das Ganze langsam und lässt es kurz aufkochen. Dann durch ein Sieb streichen und nochmals kurz aufkochen. Dann je nach Belieben Zucker oder Honig hinzufügen. Kinder nehmen von dem fertigen Wacholder-Sirup 2 Teelöffel pro Tag, Erwachsene 4.

### **Anwendung in der Homöopathie**

Aus den frischen reifen Beeren stellt die Homöopathie eine Essenz in verschiedenen Verdünnungen her, die bei Behandlung von Blasenkatarrh, Nierenentzündung, Wassersucht, Gelbsucht gute Erfolge zeigen.

### **Wacholder-Tee**

Um einen Wacholder-Tee zuzubereiten, nimmt man 1 Teelöffel der zerquetschten Beeren auf 1 Tasse und übergießt diese mit kochendem Wasser. Nach 5 bis 10 Minuten abseihen. Vom Wacholder-Tee 2 oder 3 Mal täglich eine Tasse trinken. Wacholderbeeren kommen auch in Teemischungen, etwa in Kombination mit Gewürzen wie Zimt und Kardamom vor.

### **Wacholder – natürliche Abwehr von Mücken**

Das ätherische Öl im Wacholder soll dafür sorgen, dass Mücken dem Menschen fernbleiben. Einfach das Sieb eines Räucherstövchens mit getrockneten Wacholderzweigen befüllen und das Teelicht anzünden.

### **Wacholder in der Küche**

Wacholderbeeren werden in der Küche einerseits zu Schnaps und Likör – beispielsweise Gin – verarbeitet und auch beim Grillen verwendet. Die Beeren oder Zweige auf den Grill gelegt, verleihen sowohl dem Grillfleisch als auch gegrilltem Fisch ein



angenehm harziges Aroma. Auch zum Kochen, etwa zum Würzen von Wildgerichten, Sauerkraut, Gurken oder Roten Rüben sind Wacholderbeeren beliebt.

## **Räuchern mit Wacholder**

Wacholder ist eines der ältesten Räucherhölzer und wird in all seinen Verbreitungsgebieten (Europa, Asien, Amerika) zum Räuchern verwendet. Mit dem desinfizierenden Rauch des Wacholders wurden früher die Krankenzimmer gereinigt. Auch heute ist es empfehlenswert, bei Erkältungserkrankungen die Räume mit Wacholder zu räuchern, dadurch sinkt die Ansteckungsgefahr. Die Erkältung heilt durch das Einatmen des keimtötenden Rauches schneller aus. Der Rauch wirkt stärkend, klärend, reinigend und fördert den Kontakt mit der Erde. Früher gab es bestimmte Tage, an denen Wacholder verräuchert wurde, z. B. am Weihnachtstag, in den Raunächten, am Palmsonntag, zu Walpurgis, an Pfingsten und nach dem Viehaustrieb.

## **Was ist bei der Anwendung von Wacholder zu beachten?**

Um Nierenproblemen vorzubeugen, sollte man Wacholder-Präparate verwenden, die wenig Pinene enthalten. Die Schulmedizin rät von einem Einsatz von Wacholderbeeren während der Schwangerschaft, Stillzeit und bei entzündlichen Nierenerkrankungen ab. Auch bei der Einnahme von entwässernden Medikamenten sollte Wacholder nicht angewendet werden, ebenso wenig wie bei einer bekannten Allergie gegen die Heilpflanze. Die Einnahme von Wacholder-Präparaten oder Wacholderbeeren ist zeitlich auf einige wenige Wochen zu begrenzen.

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

## Literaturhinweis:

<sup>1)</sup> Gesundheit der Heilkräuter, Richard Willfort

Hausapotheke, Pater Simons Kosmos-Verlag

Handbuch der Klosterheilkunde, Gottfried Mayer, Zabert Sandmann-Verlag

<https://www.gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/wacholder/#wertvolle-inhaltsstoffe>

<https://hausmittel.co/wacholder/>

<https://www.bach-blueten-portal.de/wacholder/>

<https://www.naturzyt.ch/natur-erfahren/wissenswertes-wildpflanzen/205-der-wacholder-weckt,-reinigt-und-sch%C3%BCtzt-mit-seiner-heilkraft.html>

<https://pflanzenfrau.de/wacholder/>