

Wacholder *Juniperus communis* Juniperi fructus /-aetheroleum (M)

 wildkrauterwerkstatt.de/wacholder-juniperus-communis-juniperi-fructus-aetheroleum-m/

Wacholder wurde zum Baum des Jahres 2002 gewählt; er gehört zu den Nadelhölzern, genauer gesagt zur Familie der Zypressengewächse. Die skurril wachsenden Bäume gedeihen wild in Mooren und Heiden und ähneln bei Nebel menschlichen Gestalten. Man glaubte, die Seelen der Verstorbenen verbergen sich im Baum und lassen sich durch besondere Umstände wieder zu neuem Leben erwecken. Daher kommt die Namensgebung, aus dem althochdeutschen „wacht: wach, munter, lebensfrisch“.



Wacholder

Als Pflanze mit starkem Aroma wurde er als Gegenzauber gegen Teufel, Hexen und Kobolde benutzt, vor allem als Räucherung. Davon zeugen Namen wie „Rackholder, Reckholder bzw. Räuckholder“. **Inhaltsstoffe:** Ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Zucker, Harze und Leukoanthozyanidine. **Wirkungen:** Vermehrt die Durchblutung der Nieren, erhöht die Glomerulofiltration und vermehrt die Bildung von Primärharn. Harntreibend, verdauungs-, stoffwechsel- und durchblutungsfördernd und entspannend auf die glatte Muskulatur.

Indikationen: Zur Durchspülung bei Stein- und Blasenleiden, Verdauungsbeschwerden, Stoffwechselförderung bei chronischen Hauterkrankungen, Arthrosen, Gicht und rheumatische Erkrankungen und bei der Frühjahrskur. Wacholder ist ein wirksames Aquaretikum, bei dem in normaler therapeutischer Dosierung, im Gegensatz zu früheren Meinungen, keine nierenreizenden oder -toxischen Wirkungen zu beobachten sind! Diese Nierenirritationen kamen aufgrund pharmazeutisch minderwertiger Ware zustande.

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Wacholderdicksaft (Juniperi succ. inspiss.), Präparate. **Tagesdosis:** 2 – max. 10 g getrocknete Beeren. Anwendungsbegrenzung für ätherisches Wacholderöl aus Sicherheitsgründen auf 4-6 Wochen, für Teekuren ebenso.

Nebenwirkungen: Neuere Erhebungen revidieren die bisherige Meinung, nach der Wacholderbeeren und -beeröl die Niere schädigen würde; es gibt dafür keine Beweise. Überdosierungen sollten allerdings vermieden werden.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, chron. Niereninsuffizienz, entzündlichen Nierenerkrankungen. **Teezubereitung:** 1 TL (2-3 g; 2Q getr. Beeren) gequetschte Droge (oder 1 EL frische Beeren) mit 250 ml heißem Wasser aufgießen; 5 Minuten bedeckt ziehen lassen. 3 x tgl. 1 Tasse trinken. **Präparate:** Kneipp Wacholderbeer Pflanzensaft, Roleca Wacholder extra stark Kps., Nierentee 2000 Pulver (mit Birke, Orthosiphon, Fenchelöl).

Kommission E: Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur Entwässerung während der sog. „Frühjahrskur“.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt