

Heilpflanzenporträt: Wacholder

Der Wacholder, lat. *Juniperus communis* gehört zur Familie der Zypressengewächse und kann je nach Standort als säulenförmiger größerer Baum oder als kleiner Strauch wachsen. Er ist die charakteristische Pflanze der selten gewordenen Wacholderheiden.

Die nadelförmigen Blätter sind etwa 1 cm lang und spitz. Die Blüten sind unscheinbar und fallen aufgrund ihrer grünlichen Farbe kaum auf. Wacholder ist zweihäusig, d.h. es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Die dunkelblauen Früchte sehen aus wie Beeren, sind botanisch gesehen aber Zapfen. Nach der Bestäubung wachsen die drei obersten Schuppenblätter der weiblichen Blüte fleischig zu einem Beerenzapfen zusammen. Das erkennt man an der typischen dreistrahligen, sternförmigen Spalte an der Fruchunterseite. Bis die Beeren reif sind, vergehen übrigens drei Jahre. Sie können im Oktober geerntet werden. Dies geschieht durch Abklopfen und Aufsammeln der reifen Früchte, die anschließend an einem luftigen Ort getrocknet werden. Wacholderbeeren sind ein beliebtes Gewürz, das gerade im Winter gern für deftiges Sauerkraut oder für Wildgerichte und dunkle Soßen verwendet wird. Auch Fischsud erhält durch Wacholderbeeren eine besondere Note. Man kann die ganzen Beeren mit den Gerichten mitkochen. Wenn man sie für Marinaden verwendet, sollte man die Beeren vorher leicht zerdrücken, um das ätherische Öl freizusetzen. Da Wacholderbeeren viel Zucker enthalten, können sie gut vergoren und anschließend destilliert werden. Sie sind beispielsweise im Gin enthalten.

Wacholderbeeren enthalten ätherisches Öl und Gerbstoffe.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Das ätherische Öl hat vor allem eine verdauungsfördernde Wirkung. Dies macht man sich bei der Verwendung der Früchte als Gewürz zunutze und auch die Kommission E am ehemaligen Bundesgesundheitsamt hat die arzneiliche Anwendung bei dyspeptischen Beschwerden empfohlen. Wegen der wasserreibenden Wirkung werden Wacholderbeeren auch als „Entschlackungstee“ oder als entwässerndes Mittel eingesetzt. Da dieser Effekt aber durch eine Reizung der Niere entsteht, soll man Wacholder nicht bei Nierenproblemen und auch nur kurzzeitig einsetzen. Auch dürfen solche Präparate nicht mit Diuretika kombiniert werden. Außerdem wird das durch Dampfdestillation aus Beeren und Nadeln gewonnene Öl traditionell bei Muskel- und Gelenkbeschwerden eingesetzt. Es ist in Einreibungen und Badeszusätzen enthalten und wird auch gern als Saunaaufguss eingesetzt. Allerdings kann das Öl die Haut reizen und sogar zu allergischen Reaktionen führen.

Ich wünsche Ihnen ein gesundes und frohes neues Jahr 2020!

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**