

Wacholder

Botanisch: *Juniperus communis* (Zypressengewächse)



Wacholder ist eine einheimische Pflanze der lichten Nadelwälder, Heiden und Trockenrasenweiden. Den Germanen war der Wacholder heilig. Im Mittelalter wurde er bei religiösen Handlungen verbrannt. Die Wacholderbeeren galten als Schutz vor Hexen und Pest. Johannes Hartlieb beschreibt eindringlich die harntreibende Wirkung der Beeren: "wer dy pör isset, des morgens Im pösen lust, dem sind sy gut."

isset, des morgens Im pösen lust, dem sind sy gut."

Wacholder wurde bei Erkrankungen im Magen-, Darmbereich eingesetzt, fördert das Abhusten durch eine anregende Wirkung auf die Tätigkeit der Flimmerhärchen in der Lunge, wirkt auf die Nieren wassertreibend (Bestandteil von Tees bei Entzündungen der Harnwege), hilft bei Gicht und Wassersucht, gestörten Regelblutungen, regt die Magensaftproduktion an und ist schweißtreibend. Die Blätter sind giftig, Vorsicht ist auch bei der Verwendung der Beeren geboten: Bei Nierenerkrankungen und in der Schwangerschaft sollten keine Wacholderbeeren verwendet werden.



Klassisch ist die Verwendung von Wacholderbeeren zu Sauerkraut und an Wildbeizen (Wildschwein, Reh, Hirsch, Wildkaninchen) sowie des Holzes zum Räuchern. In Frankreich wird Wacholder auch als Kuchengewürz verwendet. Weitere Anwendungen sind Fischmarinaden, Kohl, Sauerbraten, Gulasch und das Pökeln von Fleisch. Es wird empfohlen, nie mehr als drei Beeren

pro Portion zu verwenden um Überdosierungen zu vermeiden.

Es gibt verschiedene Wacholderschnäpse (Gin, Genever, Steinhäger, Dornkaat, u.a.). Das Wacholderbeerenöl wird in der Parfümherstellung verwendet.

Wacholder lässt sich mittels Stecklingen leicht vermehren und anpflanzen. Um Beeren zu ernten, muss eine weibliche und eine männliche Pflanze vorhanden sein. Wacholder ist eine genügsame Pflanze, gedeiht jedoch

auf nährstoffarmen Sandböden an einer vor Wind geschützten, sonnigen Stelle am besten.

Botanisch: *Juniperus communis*
(Zypressengewächse)

