

Pflanze des Monats Januar

Gewöhnlicher Wacholder



Juniperus communis

Foto privat Wacholder: Beeren, Holz, Nadeln

Heidelandschaften wirken zu allen Jahreszeiten heiter und ermutigend, sind doch die Pflanzen die das Landschaftsbild prägen immergrüne Wacholdersträucher. Sei es nun die Mehlinger Heide oder andere Heidelandschaften wie z.B. die Wacholderheiden auf der schwäbischen Alb, immer strahlen diese Landschaften einen ganz eigenen Charme aus. Durch die übliche Schafhaltung in diesen Regionen haben sich diese Landstriche so

entwickelt. Die Schafe halten mit ihrem Appetit das Gras niedrig und die Wacholderbüsche profitieren davon. Heute sind diese Heideflächen rückläufig und drohen zu verbuschen, der Wald kehrt sukzessive zurück, wenn nicht der Mensch durch landschaftspflegerische Maßnahmen die Heideflächen offen hält und pflegt. Der Wacholder steht heute unter Naturschutz, lediglich die Beeren dürfen gesammelt werden.

Name

Der Name Wacholder kommt aus dem althochdeutschen „wechalter“, „wecholter“, „wacholter“. „Wech“ steht für wach, frisch; „tar“ wird übersetzt mit frischmachendes, immergrünes Gehölz. Ein Wachmacher; Erfrischer in Pflanzengestalt. In der Mythologie sind gerade diese Eigenschaften des Wacholders immer wieder beschrieben. Die botanische Bezeichnung Juniperus besteht aus den Wörtern Junior (der Jüngere) und parere (erscheinen). Als immergrüner Strauch wirkt die Pflanze ewig jung.

Geschichte

Der Wacholder ist eine uralte Heilpflanze, Papyrusrollen aus dem alten Ägypten erzählen von seinen Heilkräften. In vorchristlicher Zeit galt der Wacholder auch als Totenbaum. Unsere Altvorderen glaubten, dass die Seelen der Verstorbenen sich im Baum verbergen und durch bestimmte Umstände wieder ins Leben zurückkehren. In Pestzeiten schworen die Menschen ebenfalls auf den Wacholder, wie folgendes Sprüchlein besagt: „Esst Kranewitt (Wacholder) und Biebernell, dann sterbst nit so schnell!“ Die desinfizierende Wirkung sollte die Menschen vor Ansteckung schützen. Mit seinem Rauch wollten die Menschen damaliger Zeit böse Geister und Dämonen vertreiben. Mit dem Rauch aus Wacholder wurden Krankenzimmer ausgeräuchert.

„Vor dem Holunder zieh den Hut herunter, vor dem Wacholder geh in die Knie!“ Dieser Ausspruch belegt, wie groß die Heilkraft des Wacholders in der Volksmedizin geschätzt wurde. Auch heute hat der Wacholder seinen festen Platz in der Pflanzenheilkunde.

Wirkung

Stark harntreibend, blutreinigend, stoffwechselfördernd bei chronischen Hauterkrankungen oder rheumatischen Leiden, durchblutungs- und verdauungsfördernd, antibakteriell, abwehrsteigernd, erwärmend und entspannend.

Anwendungsgebiete

Zur Durchspülung bei Stein- und Blasenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden mit Aufstoßen, Sodbrennen, Blähungen, Krämpfen oder Völlegefühl, zur Förderung des Stoffwechsels bei chronischen Hauterkrankungen, Artrose, Gicht, fördert eine regelmäßige Menstruation, regt die Schweißbildung an, bei grippalen Infekten.

Bei Mundgeruch schafft das Zerkauen der Beeren Abhilfe. Äusserlich findet der Wacholder als durchblutungsförderndes Einreibemittel bei rheumatischen Schmerzen Anwendung.

Zubereitung und Dosierung

Tagesdosis: 2- maximal 10 g getrocknete Beeren, maximal 4-6 Wochen einnehmen.

Gegenanzeigen

Nicht anwenden bei chronischer Nierenschwäche oder entzündlichen Nierenerkrankungen und in der Schwangerschaft.

Verwechslung

Wacholder kann leicht mit dem giftigen Sadebaum (*Juniperus sabina*), Zypresse oder Thuja verwechselt werden

Schon gewusst?

Wacholder ist eine der wichtigsten heimischen Räucherpflanzen. Seine Wirkung beim Verräuchern ist reinigend, keimtötend, schützend und zentrierend. Verwendet wird er in Krankenzimmern und Häusern. Allgemein klärt und stärkt er, wirkt konzentrationsfördernd, beruhigend und schützend. Vertreibt alle negativen Einflüsse und schenkt einen Impuls der Ruhe

Wacholder-Rauch unterstützt Übergangsriten und fördert den Kontakt zur Erde. Wacholder gilt als Ritualpflanze zu Ehren der Verstorbenen, Ahnen. Er öffnet das familiäre Seelenfeld.

Heilsames

Räuchermischung für eine energetische Hausreinigung

nach Marlies Bader

1 Teil Salbei

1 Teil Beifuß

1 Teil Wacholderbeeren

½ Teil Engelwurz Wurzel

1 Teil Fichtenharz zerstoßen

Harz zerstoßen, die restlichen Zutaten in einem Mörser mischen und mittelfein zerreiben.

Mischung auf Räucherkohle oder einem Räucherstövchen verglimmen.



Foto privat: Verräuchern von heimischen Kräutern, Wurzeln und Harzen