



SEEROSE BARBARA TAUSZ OG

FUSSPFLEGE, KOSMETIK, MASSAGE, ENERGIEARBEIT

A-7535 St. Michael, Schulstr. 324; T: +43 (0)664 170 17 71
www.seerose-tausz.at; e-Mail: barbara@seerose-tausz.at



VERWÖHN- und PFLEGE-TIPP

WACHOLDER (*juniperus communis*)

Die Familie des Wacholder mit all ihren Unterarten ist fast auf der ganzen Welt verbreitet. Auch in unseren Breiten war er bis vor wenigen Jahrzehnten leicht anzufinden. Inzwischen ist er aber vor allem in den Niederungen spärlicher geworden, in den Alpenregionen noch häufiger anzutreffen. Gängige Volksnamen für den Wacholder sind unter anderem Kranewett, Kranaweck, Weckholder oder Wachandel.

Die getrockneten Beeren sind wohl jedermann als geschmackvolle Beigabe bekannt, das gerne zu Wildgerichten, Sauerkraut oder als Einlegegewürz verwendet wird. Aber auch in der Pflanzenheilkunde sind Wacholderbeeren zu finden. Gut gekaut kann eine Wacholderbeere bei Sodbrennen helfen. Sie wirken auch verdauungs- und durchblutungsfördernd. Eine besondere Anwendung ist die Wacholderbeeren-Kur, die stärkend unser Immunsystem und den Kreislauf unterstützt. Dabei wird am ersten Tag eine Wacholderbeere gegessen, am zweiten Tag zwei, am dritten Tag drei, usw. bis zum siebenten Tag. Am achten Tag wird wieder auf sechs reduziert, dann auf fünf, usw. Es gibt in traditionellen, alten Kräuterbüchern auch Anwendungen, in denen die Kur bis 14 oder 21 Beeren empfohlen wird. Das geht aber nur, wenn man die Wacholderbeeren gut verträgt.

Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp empfahl Wacholder gegen Rheuma und Gicht. Äußerlich kann er als alkoholisches Einreibemittel oder als ätherisches Öl bei Hexenschuss, Ischiasproblemen oder Muskelschmerzen hilfreich sein.

Schwangere Frauen und Menschen mit Nierenschwäche sollten den Wacholder unbedingt meiden!

Als Räucherwerk wurde der Wacholder jeher von unseren Vorfahren, aber auch von vielen anderen Kulturen, als Schutzpflanze zur Vertreibung böser Geister verwendet. Gemeinsam mit dem Beifuß war er bei unseren germanischen und keltischen Vorfahren die wichtigste Pflanze für diesen Zweck. Dabei können sowohl Nadeln und Zweige (duften harzig-rauchig) als auch Beeren (duften etwas süßlicher) angewendet werden. Wacholderzweige wurden auch oft an Häusern und Ställen angebracht, um böse Geister und Dämonen fernzuhalten. Ein Absud der Beeren soll prophetische Gaben verleihen. Zu Zeiten der Pestplage gab es in vielen Gegenden den Spruch: "Iss Kranawett und Bibernell - stirbst nit so schnell!" Die moderne Forschung hat nachgewiesen, dass der Wacholder eine antibakteriell und desinfizierende Wirkung hat.

Halten Sie vor der Selbstanwendung von alternativen Heilmitteln immer Rücksprache mit ihrem Arzt oder Apotheker!

Viel Spaß mit diesem Tipp wünschen Barbara und Günther Tausz