



Text: Elisabeth Schuster

MEISTERIN DES NIERENFEUERS:

WACHOLDERBEERE

(Juniperus communis)

Die Wacholderbeere ist nach der TCM dem **Wasserelement** und den **Nieren** zugeordnet und wirkt auf die Organe **Milz, Magen, Herz, Darm, Lunge und Leber**.

Sie scheint dazu geschaffen zu sein, das **Nieren Yang** zu stärken. In der TCM spricht man über die Wacholderbeere: „Die das Nierenpotential stärkt“.

In der thermischen Zuordnung ist sie **warm bis heiß**, vom Geschmack her **scharf, süß, bitter**.

Die Wacholderpflanze ist ein immergrüner Strauch oder Baum, der in gemäßigten Regionen auf der ganzen Welt vorkommt. Die Wacholderbeeren sind die weiblichen Zapfen der Pflanze.

Wacholder, ein kleiner Baum aus der Familie der Zypressen, war schon in der Antike sagenumwoben. Die alten Germanen wehrten mit dem Rauch böse Geister ab und bis hinein in das Mittelalter diente der beim Verbrennen der Wacholderzweige entstehende Rauch in Zeiten der Pest zur Desinfektion von Räumen.

Auch in der Küche sind die Wacholderbeeren bekannt. Sie werden oft als Gewürz verwendet und verleihen vielen Gerichten ein würziges, leicht harziges Aroma. Besonders häufig werden sie in der Zubereitung von Fleischgerichten, Saucen und Marinaden verwendet. Bei der Herstellung von Gin nutzt man Wacholderbeeren als eines der Hauptaromen.

Im Jahr 2004 wurde der Wacholder (Juniperus communis) aufgrund seiner vielfältigen Verwendung in der traditionellen Medizin und der Aromatherapie als Heilpflanze des Jahres ausgewählt.

Traditionell werden die Beeren in der Volksmedizin verwendet. Die in der Wacholderbeere enthaltenen ätherischen Öle sind für ihren charakteristischen Duft verantwortlich. Zu den Hauptbestandteilen gehören Monoterpene wie Alpha-Pinen-Beta-Pinen, Myrcen, Limonen sowie Sesquiterpene. Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Vitamin C sowie die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium. Der Wacholderbeere werden verschiedene gesundheitliche Vorteile zugeschrieben, darunter **antioxidative** und **entzündungshemmende Eigenschaften**. Wacholderbeeren können auch zur **Unterstützung der Verdauung** eingesetzt werden..

Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Harntreibend
- ✿ Verdauungs-, stoffwechsel-, durchblutungsfördernd
- ✿ Entschlackend
- ✿ Krampflösend

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Nieren-Yang-Mangel
- ✿ Nieren-Yin-Mangel
- ✿ Die Niere hält das Qi nicht
- ✿ Leere der Blase
- ✿ Kälte in der Blase
- ✿ Magen-Yang-Mangel
- ✿ Milz-Qi-Mangel
- ✿ Leber-Qi-Stagnation





Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Wärmt bei Kreuzschmerzen
- ✿ Bei Menstruationsbeschwerden zur Linderung von Krämpfen
- ✿ Bei Kälte im Unterleib
- ✿ Angstzuständen
- ✿ Panikattacken
- ✿ Verdauungsprobleme
- ✿ Entzündungshemmende Wirkung bei Gelenkschmerzen
- ✿ Hautirritationen
- ✿ Rheumatischen Beschwerden
- ✿ Blasenentzündung

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Bei depressiver Stimmungslage; wirkt hier wieder kräftigend und belebend
- ✿ Lindert zu starke Emotionalität und reinigt angestaute Emotionen
- ✿ Bringt Lebenswillen wieder zurück und hebt die Stimmung
- ✿ Freude an Entscheidungen und stärkt die Willenskraft
- ✿ Bei Faulheit durch fehlende Motivation und bei Antriebslosigkeit
- ✿ Bei Hypochondrie
- ✿ Kann helfen, sich von alten Mustern und negativen Gedanken zu lösen

Wacholder als ätherisches Öl:

Wenn man müde ist, friert und zugleich seelisch erschöpft ist, kann Wacholderbeere Wunder wirken. Das Öl der Wacholderbeere riecht sehr würzig und aromatisch. Der Duft baut auf und wärmt innerlich und äußerlich.

Für die Duftlampe: 5 Tropfen Wacholder und 3 Tropfen Zimt

Bei Erkältungskrankheiten desinfiziert die Essenz die Raumluft. Versuchen sie z. B. eine Mischung mit Tannenzapfen oder Minze.

Tee aus Wacholderbeeren:

1 Teelöffel voll zerdrückte Wacholderbeeren mit ¼ l siedendem Wasser übergießen und 10 Minuten lang ziehen lassen.

Wacholdersauce:

- Saft und Schale einer bio Orange
- 1/16 l Rotwein
- 1 EL Wacholderbeeren
- Eine kleine Zwiebel
- Ein Schuss Essig
- Eine Prise Zucker

Saft und Schale der Orange wird mit Rotwein, Wacholderbeeren und Zwiebelringen, dem Essig und Zucker zehn Minuten verkocht. Danach passieren und als Sauce für ein Wildgericht anrichten.

Gegenanzeige: Bei Schwangerschaft vermeiden sowie nicht anwenden bei entzündlichen Nierenerkrankungen und bei Niereninsuffizienz.

Nebenwirkungen: Wacholderbeeren wirken wassertreibend. Der Angriffspunkt liegt direkt im Nierengewebe, sodass wegen der Reizwirkung auf dieses Organ die Anwendungen nur für Personen mit gesunden Nieren empfohlen werden - und auch diese nicht über lange Zeit mit Wacholderbeeren oder Wacholderöl angewendet werden soll. Bei einer zu hoch dosierten Einzelabgabe oder während einer Langzeitanwendung drohen möglicherweise Nierenschädigungen.

Äußerliche Anwendung:

- ✿ Einreibung mit alkoholischem Auszug bei Rheuma, Gicht, Nervenschmerzen, Lähmungen
- ✿ Als wärmender Badezusatz bei Muskelverspannungen und Kältegefühl
- ✿ Durchblutungsfördernd
- ✿ Rheumatische Schmerzen (Einreibungen mit den ätherischen Ölmischungen)
- ✿ Mundgeruch (gekaute Beeren)

Wacholdereinreibung: Dieses Ölrezept hilft bei Muskelschmerzen, Rheuma, Arthritis, aber auch bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich sowie beim sogenannten Bürorücken.

Zutaten: 6 Tropfen Wacholder, 2 Tropfen Thymian, 4 Tropfen Kamille auf 30 ml Sesamöl. Mehrmals am Tag die schmerzenden Stellen damit massieren

Teemischung mit Wacholderbeeren:

Wacholderbeeren	10 g	2 gehäufte Teelöffel dieser Mischung mit ¼ l
Liebstöckelwurzel	10 g	kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten
Hauhechelwurzel	10 g	ziehen lassen, nach dem Erkalten abseihen
Süßholzwurzel	10 g	und täglich 1 bis 2 Tassen trinken.

Quellen:

Die Meisterkräutertherapie, Wolfgang Schröder, ISBN: 978-3-00-038396-0
 Das große Buch der Heilpflanzen, Apotheker M. Pahlow, ISBN:978-3-86820-191-8
 Heilende Energie der ätherischen Öle, Gerti Samel-Barbara Krämer, ISBN978-3-424-15194-7
 Kochbuch für alle Franz Ruhm, Ruhm-Verlag, Wien 1933

Bildquellen:

Wacholderbeere - Titelbild: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=315677>
 Wacholderbeere - Grafik: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=255567>

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.



Elisabeth Schuster
 Akademische Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
 Mobil: 0650 864 24 64
 info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at