

Wildkräuter & Wildpflanzen

Der Wacholder

(*Juniperus communis*)

Ganz in meiner Nähe befindet sich eine Wacholderheide, wo ich meine Beeren immer hole. Es braucht ja nicht allzu viele für die Mahlzeiten. Zwei, drei Beeren auf ein Gericht genügen vollauf, um das Aroma zu verbessern. Die Wacholderheide ist ein Naturschutzgebiet, nicht sehr umfangreich, aber groß genug, um die Seele baumeln zu lassen. Ich habe immer das Gefühl, ich trete in eine andere Welt ein, wenn ich dort bin. Nach dem Ernten der Beeren habe ich auch immer ein bleibendes Andenken an die Sträucher, sind sie doch mit spitzen Nadeln ausgestattet, die mir noch Tage nach dem „Beutezug“ die Finger schmerzen lassen.



Wacholder gehört für mich zu Sauerkraut, wie das Salz in die Suppe. Es ist unverzichtbar und ich liebe den Geschmack, wenn ich draufbeiße. Er ist aber auch eine alte und hilfreiche Heilpflanze. Die antiseptische Wirkung machte man sich zu Zeiten der Pest zunutze, wo auf Dorfplätzen das Holz des Wacholder verbrannt wurde, um eine Epidemie zu verhindern. Auch zum Räuchern von Krankenzimmern wurde das Machandelholz, wie der Wacholder noch heißt, verwendet. In neuerer Zeit wird wieder vermehrt mit dem Holz und den Beeren des Strauches geräuchert. Auch Schreinerarbeiten werden aus dem Holz gefertigt, wie Spazierstöcke oder außergewöhnliche Möbelstücke.

Mit dem Rückgang der Schafwirtschaft, die dafür sorgte, dass die Heiden vom Unterbewuchs befreit wurden, war der Bestand einer Gefahr ausgesetzt. Heute wird wieder von den Forstämtern gewährleistet, dass die Heiden gemäht werden. So wird ein Zuwachsen vermieden. Trotzdem ist der Wacholder in einigen Bundesländern gefährdet. Er steht seit 1936 unter Naturschutz und im Jahr 2002 war er der Baum des Jahres. Lediglich die Beeren dürfen heutzutage geerntet werden.

Der Wacholder ist ein Zypressengewächs. Die immergrüne Pflanze kommt auf Magerwiesen vor. Da sie sehr

langsam wächst, ist es wichtig, dass der Unterbewuchs kurz gehalten wird, denn der Wacholder benötigt viel Licht, sonst gedeiht er nicht. Seine Standorte sind sowohl kalkhaltiger Boden, saure und trockene Böden als auch Moore. Er kann bis in die Hochgebirge vorkommen.

Es handelt sich um Sträucher, die bis zu 150 cm hoch werden, es gibt aber auch säulenförmige Bäume mit bis zu 12 m Höhe. Die Rinde ist rissig und schält sich im Alter ab. Das Holz hat eine gelbliche bis rötliche Färbung und, bedingt durch das langsame Wachstum, enge Jahresringe. Es enthält kein Harz und ist elastisch und weich. Die Blätter sind nadelförmig und spitz und stehen in Quirlen zu dritt oder viert. Sie haben eine Länge von zirka 1cm und sind in der Mitte mit einem weißlichen Streifen versehen, der schmale grüne Ränder hat. Die Blüten sind unscheinbar und haben eine grünlich-gelbe Färbung. Bei den Beeren handelt es sich eigentlich um Scheinfrüchte, die Beerenzapfen. Sie haben eine Reifezeit von 3 Jahren. Im ersten Jahr findet die Blüte und die Befruchtung statt, im zweiten Jahr reifen die grünen Scheinfrüchte heran und im dritten Jahr färben sie sich blauschwarz.

Der Wacholder ist getrennt geschlechtlich, das heißt weibliche und männliche Blüten kommen auf unterschiedlichen Pflanzen vor. Er blüht sehr unauffällig zwischen Ende April bis in den Juni hinein, je nach Höhenlage.

Die Heilwirkung des Wacholder ist vielfältig. Er wird hauptsächlich angewandt bei Harnverhaltung, durch seine Wirkung auf das Nierengewebe. Wacholder gehört zu den Blutreinigungsmitteln und wird auch bei Gicht und rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. Seine Wirkung ist darauf zurückzuführen, dass eine vermehrte Ausscheidung über den Urin stattfindet. So wirkt er auch entwässernd und entlastet dadurch das Herz.

Seine schleimlösende Wirkung kann man sich in den Erkältungsphasen zunutze machen. Hilfreich ist dafür auch seine wärmende Eigenschaft.

Pfarrer Künzle mischte den Wacholder in fast alle Kräutermischungen, außer in Rezepturen für hitzige Krankheiten, wie Fieber. Er schätzte ihn in jeder Form, als Tee, Mus oder auch äußerlich als Badezusatz.

Seine verdauungsstärkende und appetitanregende Wirkung wird ausgenutzt, wenn man ihn blähenden Speisen, wie dem Sauerkraut zugibt.

Innerlich sollte der Wacholder nicht länger als 4 Wochen angewandt werden. Auch schwangere Frauen sollten auf die Verwendung von Wacholder verzichten.

Pfarrer Kneipp empfahl eine **Kur** mit Wacholderbeeren, die blut- und magenreinigend, schweißtreibend und nervenstärkend sowie hilfreich gegen Migräne und Mattigkeit ist: Man beginnt mit 2 Beeren täglich und steigert bis 12 (tägl. 1 Beere mehr). Dann wird die Dosis täglich um eine verringert bis auf 2 Beeren.

Auf eine Einnahme von Wacholderbeeren, speziell der Kneipp'schen Kur, sollte unbedingt verzichtet werden bei Nierenerkrankungen. In der Schwangerschaft ist Wacholder generell zu meiden.

Der Name Wacholder leitet sich aus dem Althochdeutschen *wehhal* ab, das so viel bedeutet wie frisch, kräftig. Aus ihm wurde in der mittelhochdeutschen Sprache *wechalter* und schliesslich der Wacholder bei uns. Die botanische Bezeichnung *Juniperus* bezieht sich möglicherweise auf die römische Göttin Juno, es ist jedoch auch möglich, dass sie sich auf die keltische Bezeichnung *jeneprus* = rau, dornig bezieht.

Der Wacholder hat zahlreiche Volksnamen, was auch ein Hinweis dafür ist, wie vielfältig er in den verschiedenen Landstrichen und Bevölkerungsschichten Verwendung fand. So heißt er Kranewitt, Reckholder, Machandelbaum, Krammetsbeerenbaum, Weihrauchbaum, Knirk, es gibt sicher an die 100 Bezeichnungen für die Pflanze.

In Dichtung und Opern stand er Pate, so wird Gretel z.B. in Engelbert Humperdincks Oper *Hänsel und*



Gretel von der Hexe mit einem Wacholderzweig und den Worten: „Hokus pokus Holderbusch! Schwinde Gliederstarre, husch!“ entzaubert. Auch die Gebrüder Grimm erzählten ein Märchen mit dem Titel „Von dem Machandelbaum“ aus dem Plattdeutschen nach.

In der Mythologie hat der Machandelbaum eine feste Stellung. Er war schon immer eine heilige Pflanze und wurde zum

Austreiben von Geistern und Dämonen verwendet. Um Haus und Hof gepflanzt diente er als Schutz vor Hexen und bösen Geistern.

Als Schutz band man an die erste Garbe im Jahr einen Wacholderzweig.

Er ist der Baum des Lebens, was auch dadurch zum Ausdruck gebracht wird, dass er immergrün ist. So wurde er als Symbol des ewigen Lebens und der Fruchtbarkeit verehrt. Ein Sprichwort zeigt, die Achtung, die man dem Baum entgegenbrachte:

„Vor dem Holunder zieh‘ den Hut herunter, vor dem Wacholder geh‘ in die Knie...“

Widersprüchlich erscheint, dass vorwiegend im Mittelalter der Strauch als Totenpflanze verehrt wurde. So ist auch heute noch der Wacholder auf Friedhöfen anzutreffen. Dies liegt wohl nicht zuletzt daran, dass er das ganze Jahr über grüne Blätter (Nadeln sind im botanischen Sinne auch Blätter!) trägt. Man sieht ihn häufig im Verbund mit den Eiben und dem Buchsbaum auf Friedhöfen.

Seine reinigende Wirkung wurde innerlich wie äußerlich genutzt. So verwendete man seine Zweige und Nadeln zum Räuchern, um böse Geister und Krankheiten abzuwehren. Zu Zeiten der Pest wurde mit Wacholder geräuchert, denn auch der Rauch entwickelt eine antiseptische Wirkung. So sollen die Vögel zu Zeiten der Pest von den Dächern den Menschen zugepiffen haben:

„Esst Kranewitt und Bibernell, dann sterbst nit so schnell!“



Für die Astrologen: Der Wacholder ist mehreren Planeten zugeordnet.

- **Saturn**, wegen des Bezugs zu den Toten und, weil er auch im Winter grün ist
- **Mars**, wegen der spitzen Nadeln

Durch die Gegensätzlichkeit des Duftes und des Geschmacks und der filigranen Blätter als auch der stabilen harten Stängel ergibt sich die Signatur der Differenzierung und der Vereinigung von Gegensätzen.



Das Wesen der Pflanze ist: Unterscheidungsvermögen, Polarität.

Zum Schluss möchte ich noch auf die Verwendung des Wacholder in der Schnapsherstellung und beim Räuchern eingehen:

Eine sehr bekannte Verwendung der Beeren ist die zur Herstellung des Gin oder Genever, wie er ursprünglich genannt wurde. Auch hier findet man den botanischen Namen des Wacholder wieder. Beim Genever handelt es sich um eine Spirituose, die, zuerst in den Niederlanden, aus Gerste oder Melasse gebrannt und mit Wacholderbeeren aromatisiert wurde. Von englischen Soldaten wurde dieser Schnaps auf die Britischen Inseln gebracht und dort in Gin umbenannt.

In der Küche findet das Holz des Strauches Anwendung zum Räuchern von Fisch und Wurstwaren. Mit dem Wacholderholz geräucherte Speisen besitzen ein spezielles und unvergleichliches Aroma, wie eben der Wacholder ohnehin unvergleichlich ist.

Marie-Luise Stettler

