

# Froh und warm durch den Winter

**WACHOLDER** Er blüht zwar im April, doch er hilft wie kein anderes Heilkraut durch die kalte Jahreszeit. Wacholder schlägt Bakterien in die Flucht, spendet Wärme und sorgt für Fröhlichkeit.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR\*  
wissen@luzernerzeitung.ch

Schon als Kind mochte ich den Geschmack dieser aromatischen bläulich-schwarzen Beeren. Ich weiss nicht, wie oft ich im Garten bei den Wacholderbäumen sass, um ein paar ihrer Beeren zu essen. Jetzt, als Naturheilpraktikerin, weiss ich, wie viel Gutes ich mir damit tat.

Wie Säulen stehen sie in der Landschaft, die Wacholder-Bäume mit ihren spitzen Nadeln. Ihre Früchte sehen aus wie Beeren. Doch sie entwickeln sich aus den Zapfen, und deshalb nennt man sie



oft auch Beeren-Zapfen. Sie benötigen zwei, manchmal sogar drei Jahre, bis sie reif sind. So sind im Frühling neben den Blüten auch die grünen, unreifen Beeren zu sehen, gleichzeitig die reifen, bläulich-schwarzen und dazu diejenigen, die schon am Austrocknen sind.

## Immergrüner Baum

Deswegen, so die Vermutung, trägt er seinen lateinischen Namen *Juniperus communis*: von «junior», der Jüngere, und «pario», erscheinen. Das hiesse also, dass die jungen Beeren erscheinen, wenn die alten noch da sind. Das deutsche «Wacholder» aus «wehdal, wa-



Wacholder-Beeren sind ein hervorragendes Hausmittelchen gegen grippale Infekte.

Getty

chal», dem althochdeutschen «lebensfrisch, munter» und «der», althochdeutsch für Baum, Strauch: Es handelt sich um einen immergrünen Strauch oder Baum.

Heimisch ist der Wacholder in Europa, Nordafrika, Nordamerika und Nordasien. Einige sagen, er werde bis zu 2000 Jahre alt, doch das ist sicher die Ausnahme. In Planchette NE steht ein Wacholder, der schon 1000 Jahre alt ist. Lange Zeit stand in fast jedem Garten ein Wacholderbaum, seine Heilkraft holt er aus fast jedem Boden. Alles, was er braucht, ist viel Licht. Im Mittelalter wurde er als eines der wenigen Mittel angesehen, die bei Pest nützen, dazu hat man mit Wacholder geräuchert oder gleich ganze Bäume angezündet.

## Paracelsus pflegte damit Wunden

Paracelsus nutzte ihn als Mittel für die Nieren, zur Blutreinigung und zur Pflege von Wunden. Hildegard von Bingen lobte seine Wirkung bei Lungenerkrankungen. Von Haller empfahl einen aus den Beeren bereiteten Spiritus gegen Koliken, Flatulenz und Griess, also Nieren- und Gallensteine.

Von einer guten Wirkung auf die Nieren geht auch die moderne Naturheilkunde aus: Wacholder wirkt harntreibend, blutreinigend und entwässernd, was bei Entzündungen der Harnwege hilfreich ist. Erreger werden einfach weggespült. Ausserdem ist Wacholder entkrampfend und deswegen bei Blasenentzündungen zur Linderung der Schmerzen gefragt.

Ausgangspunkt dieser Wirkungen ist das ätherische Öl des Wacholders. Es enthält Alpha-Pinen und Terpinen-4-ol. Alpha-Pinen reizt die Haut und steigert die Durchblutung, Terpinen-4-ol den Harnfluss. Deswegen sollte man Wacholder nicht länger als vier bis acht Wochen einnehmen. Sonst kann er neben der Magenschleimhaut und anderen Organen insbesondere die Nieren angreifen.

Therapeutisch richtig angewendet, reizt der Wacholder die Nieren nur ein wenig und regt sie auf diese Weise an, ihre Tätigkeit zu intensivieren.

Pur riecht dieses Öl fast wie Terpentin, aber es lässt sich mit anderen Aromastoffen vermischen, und so kann es äusserst angenehm sein. Hilfreich ist es auf alle Fälle: Es ist stark antiseptisch,

und so wirkt es überall da, wo Bakterien im Spiel sind, also bei Lungenerkrankungen wie der chronischen Bronchitis sowie bei anderen Infektionskrankheiten wie einer Blasenentzündung.

Dazu eignen sich dreimal täglich 25 Tropfen einer Wacholder-Tinktur mit etwas Wasser oder zwei bis drei Tassen Wacholder-Tee, je nach Diagnose. Auch zur Vorbeugung ist Wacholder zu empfehlen: Wer von grippalen Infekten verschont durch den Winter kommen möchte, kann täglich ein bis zwei Beeren kauen. Wacholder ist eines der besten Mittel zur Stärkung der Abwehr, dazu kommt seine antiseptische Wirkung, mit der er auch Bakterien in die Flucht schlägt. Übrigens auch die, die Mundgeruch erzeugen.

## Hervorragend bei Rheuma

Zur Behandlung von Munderkrankungen wie Aphten ist der Wacholder ebenfalls geeignet, wenn auch aus einem anderen Grund: Er enthält Gerbstoffe, das sind Stoffe, die verdichten und Entzündungen hemmen. Bei Akne, nässenden Ekzemen oder Dermatitis und zur Wundpflege kann man das ätherische Öl

auf einen Umschlag geben. Jedoch sollte man es verdünnen, denn Alpha-Pinen reizt die Haut. Bei Aphten oder anderen Problemen mit den Schleimhäuten kann man ein bis zwei Beeren kauen. Bei Durchfall regen die Gerbstoffe auch die Galle an und beruhigen die Muskulatur des Verdauungstraktes.

Gemäss der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM ist Wacholder eines der wärmendsten Heilkräuter überhaupt. Und da aus Sicht der TCM Rheuma mit Feuchtigkeit und Kälte zu tun hat, drängt sich Wacholder bei sehr vielen Rheuma-Patienten geradezu auf. Dazu verschreibt man Wacholder als Tinktur oder nach einem altbekanntem Rezept: Man kaut am ersten Tag eine Beere, am zweiten zwei, sodass man am 31. Tag 31 Beeren kaut. Und dann wieder retour von 31 auf eine. Mit dieser Zwei-Monats-Kur holt man sich die Wärme des Wacholders in den Körper. Übrigens sollte man mindestens vier Monate aussetzen, bis man diese Kur wiederholt, nicht dass die Nieren zu fest

## Bei Aphten kann man ein bis zwei Wacholder-Beeren kauen.

beansprucht werden. In der Zeit, in der man keinen Wacholder einnimmt, kann man ihn äusserlich anwenden: So sind ein bis zwei Dampfbäder mit Wacholder-Öl wöchentlich empfehlenswert. Wer mehr Wärme benötigt, reibt Wacholder-Öl in die betreffenden Stellen ein. Das hilft auch bei Gicht und Ischias.

## Ohne Wacholder kein Gin

Und warum macht Wacholder auch fröhlich? Nein, nicht etwa weil er ein wichtiger Rohstoff bei der Herstellung von Spirituosen wie Gin, Krabambuli, Genever oder Steinhäger ist. Sondern aus folgendem Grund: Aus Sicht der TCM vereinigt Wacholder alle fünf Geschmäcker. Dabei kräftigt sein süsser Geschmack die Erdenergie, sein aromatischer das Nieren-Yang und sein bitterer die Herzenergie. Seine Schärfe bewegt die Leberenergie, und genau das bringt die Frische und Fröhlichkeit, die den Wacholder gemäss TCM auszeichnen. So soll auch eine Aromatherapie mit Wacholder-Öl bei einer Neigung zu Traurigkeit und sogar bei Angst und Zwängen helfen. Und nicht zuletzt kommt noch der saure Geschmack. Er hält die Säfte zusammen, und so gilt hier das Sprichwort: Sauer macht lustig.

## HINWEIS:

\* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin z. B. des «Praxisbuch westliche Heilkräuter und chinesische Medizin». www.heilpraktikerschule.ch

## ANZEIGE

### Vortrag

## Jenseitskontakte

Sie erhalten an diesem Abend einen Einblick in die Arbeit mit der geistigen Welt und in den Bereich der Jenseitskontakte. Die Referentin Kim-Anne Jannes arbeitet teilweise mit Leuten aus dem Publikum und demonstriert so den Kontakt zu Verstorbenen. Die vielfältigen Möglichkeiten dieser Arbeit werden sichtbar gemacht und der eigene Umgang mit solchen Wahrnehmungen angesprochen. Die Bewältigung von Trauer wird leichter, wenn man erfährt, dass die Seele noch existiert und es möglich ist, diese konkret wahrzunehmen. Auch persönliche Fragen rund um das Thema Jenseits und die geistige Welt werden an diesem Abend berücksichtigt.

**Referentin:** Kim-Anne Jannes  
**Datum:** 8. März 2013  
**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 30.00

**Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Anmeldung.**

Paramed Akademie AG, Bildungszentrum für Ganzheitsmedizin, Haldenstrasse 1, 6342 Baar  
041 768 20 70  
info@paramed.ch  
www.paramed.ch



Kompetenz- und Bildungszentrum für Ganzheitsmedizin  
www.paramed.ch

## Fortsetzung von Seite 35

## Seitensprung wird oft zur Affäre

**Nämlich?**  
Schweizer: Die Paarqualität profitiert enorm durch Treue.

**Ist das nicht ein Mythos?**  
Schweizer: Es kommt natürlich sehr darauf an, wie Treue gelebt wird. Wenn man unter Treue versteht, dass man nie mehr im Leben mit jemand anderem weggehen darf als mit dem eigenen Partner oder der eigenen Partnerin, dann wird es öde, und man droht zu ersticken. Aber es gibt auch eine lebendig gelebte Treue, und die bietet ganz viele Vorteile. Zum Beispiel keinen Stress und keine Kränkungen im Beziehungsaltag, keinen Stress in der Sexualität, weil die Partner – hoffentlich – wissen, was dem anderen gefällt und wo er gerne berührt wird. Nicht zu vergessen sind auch die materiellen Vorteile einer stabilen Beziehung.

**Und dank den materiellen Vorteilen kann man darüber hinwegsehen, dass es schon längst nicht mehr stimmt in der Beziehung?**

Schweizer: Es gibt sicher viele Paare, die wegen Geld, Haus und Kindern zusammen bleiben, obschon die Gefühle nicht

mehr da sind. Wenn Kinder der Grund sind, kann ich das sogar ein Stück weit verstehen. Obwohl ich mich dann auch frage, ob das wirklich ein Vorteil ist für die Kinder, wenn die Eltern zwar ihretwegen noch zusammen sind, sich aber nichts mehr zu sagen haben. Ich glaube aber, dass allein das Materielle eine kaputte Beziehung auf Dauer nicht retten kann. Entscheidend sind die Gefühle.

**Gehen eigentlich immer noch vor allem Männer fremd?**

Schweizer: Die Frauen haben aufgeholt, doch nach wie vor sind es eher Männer, die fremdgehen.

## Weshalb?

Schweizer: Vielleicht haben sie einfach mehr Gelegenheiten dazu, und ein männlicher Seitensprung wird möglicherweise in der Gesellschaft nach wie vor als weniger gravierend empfunden oder sogar als «Kavaliersdelikt» angesehen.

**Können Frauen dafür ihre Seitensprünge besser verheimlichen als Männer, sind sie die besseren Taktiker?**

Schweizer: Taktieren können sie definitiv besser. Frauen können ihr Gegenüber besser einschätzen und Stimmungen wahrnehmen, sie sind generell sozial geschickter, auch wenn es um Seitensprünge geht.

**Die Heimlichtuerei wäre nicht mehr nötig, wenn ein Paar eine offene Partnerschaft leben würde. Kann das funktionieren?**

Schweizer: Nein, freie Liebe führt unweigerlich zu Eifersucht und ständigen Verletzungen. Auf Dauer geht das nicht.

## Ist Eifersucht etwas Schlechtes?

Schweizer: Nein, sie ist ganz wichtig. Eifersucht ist wie das Salz in der Suppe.

Ganz ohne Eifersucht wird die Beziehung fade. Aber mit zu viel Eifersucht wird die Beziehung schwierig bis unmöglich zu leben. Um beim Salz-Bild zu bleiben: Zu viel davon macht die Suppe ungeniessbar.

## HINWEIS:

Ines Schweizer (38) ist Sexual- und Psychotherapeutin VPZ mit eigener Praxis in Luzern. Letztes Jahr hat sie zusammen mit Caroline Fux den Ratgeber «Guter Sex» geschrieben (Beobachter-Verlag).

## Jeder Vierte will nur das eine

**STATISTIK** ae. Misstöne gehören zur Fasnacht – und Seitensprünge offenbar auch. Knapp 25 Prozent der Schweizer Männer gehen anscheinend mit einem einzigen Ziel an die Fasnacht: um fremdzugehen. Dies hat eine Umfrage des Seitensprungportals FirstAffair unter 1000 Schweizer Usern ergeben. Die Zahl ist allerdings mit viel Vorsicht zu geniessen, da bei einem solchen Portal ja ausschliesslich jene Leute angemeldet sind, die ohnehin Abenteuer suchen.

## Polizist und Krankenschwester

Die Befragung gibt auch Auskunft darüber, auf wen Männer und Frauen an der Fasnacht ihr Augenmerk am

ersten richten, wenn sie ein amouroses Abenteuer suchen. Bei den Frauen stehen offenbar Uniformen (Polizisten, Piloten, Piraten) hoch im Kurs, bei Männern am beliebtesten sind Krankenschwestern.

Inwieweit das auch an der urchigen Zentralschweizer Fasnacht gilt, kann nur die Praxis zeigen. Als Vollmaskierte(r) mit Grend und Chleid kann man wohl kaum mit Avancen rechnen, selbst wenn man als Polizist oder Krankenschwester unterwegs ist. Entscheidend ist da wohl immer noch der Kopf unter dem Grend. Oder wie es Ines Schweizer formuliert: «Die Katze im Sack kaufen trotz allem nur die wenigsten.»