Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 11: Männerfreud, Männerleid

Artikel: Würziger Wacholder
Autor: Zehder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554843

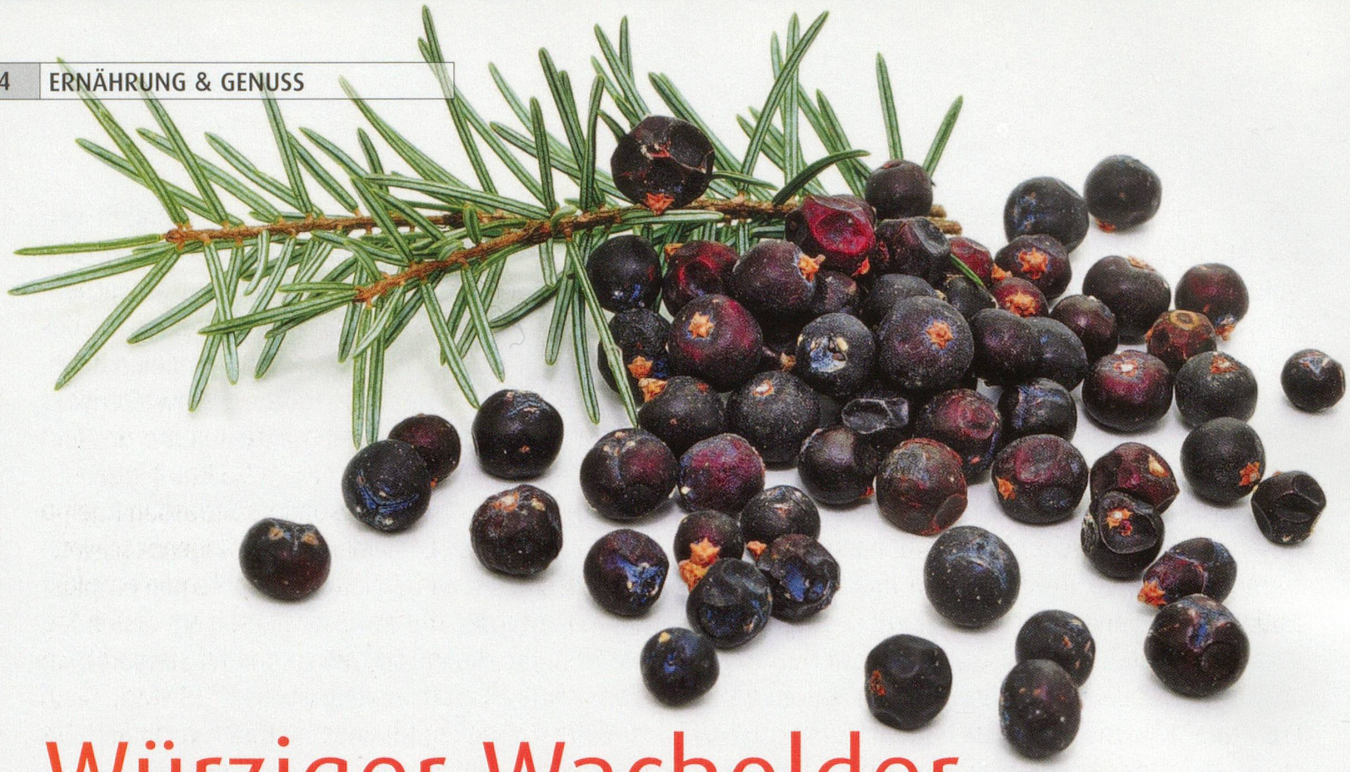
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Würziger Wacholder

Kräftiges Gewürz zum Mitkochen, Schnapsaroma, Heilmittel bei Verdauungsbeschwerden – Wacholderbeeren sind vielseitig. Ingrid Zehnder

Wacholderbeeren sind die Früchte des gleichnamigen Baumes. Nimmt man es botanisch genau, handelt es sich nicht um Beeren (Früchte gibt es bei Nadelgehölzen generell nicht), sondern um kugelförmige Zapfen, die den Samen einschliessen. Die Beerenzapfen brauchen Zeit zu reifen: Im ersten Jahr sind sie grün, hart und schmecken nicht. Erst im Sommer des zweiten oder dritten Jahres werden sie fleischig, schwarzblau und bekommen einen Wachsüberzug.

Der Gemeine Wacholder

Juniperus communis, der Gemeine Wacholder, gehört zur Familie der Zypressen und ist innerhalb seiner Art etwas Besonderes, denn im Gegensatz zu vielen anderen Wacholderarten besitzt er keine schuppenförmigen, sondern spitze, nadelförmige Blätter. Er kommt nur auf der nördlichen Erdhalbkugel vor, ist dort aber weit verbreitet: Von der Küste des Eismeeres bis zu den Gebirgen Nordafrikas und bis zum 30. Breitengrad in Nordamerika und Asien. In den Alpen begegnet man ihm bis auf 3570 Meter, damit ist er das am höchsten steigende Gehölz Europas. Der immergrüne Wacholder wächst eigentlich überall, denn er stellt keine Ansprüche an den Boden und verträgt sowohl Trockenheit als auch tiefe Temperaturen. Das Einzige, was er wirklich braucht, ist Licht; im Schatten anderer Bäume kümmert er vor sich hin. Besonders liebt der Wacholder offene Landschaften wie die Heide oder die Macchia. Je nach den Gegebenheiten wächst er – vor allem in Höhenlagen – niedrig, verzweigt und buschig in die Breite, als drei bis fünf Meter hoher, säulenförmiger Strauch und manchmal auch als zypressenartiger Baum mit einer Höhe bis zu zehn Metern.

Im deutschen Sprachraum kennt man mehr als 150 verschiedene, regional gebräuchliche Bezeichnungen für den Wacholder. Zu den bekanntesten zählen Kranewitt, Queckholder, Reckholder und Machandelbaum (z.B. in einem Grimm'schen Märchen).

Kaufen oder sammeln?

Wacholderpflanzen stehen unter Naturschutz, die Beeren dürfen aber gepflückt werden. Tun Sie das von September bis November aber nur, wenn Sie sehr widerstandsfähig sind, denn es ist ein beschwerliches und schmerzhaftes Geschäft. Die spitzen

Nadeln des Wacholders reizen nämlich die Haut und stechen ganz schön zu. Daher ist das Kaufen getrockneter Wacholderbeeren die bequemere Alternative. Ganze Beeren halten sich, trocken und lichtgeschützt aufbewahrt, drei Jahre, gemahlene etwa 18 Monate.

Das Gewürz

Die schwarzbraunen Beeren riechen kräftig, schmecken süsslich-würzig, leicht harzig-bitter und passen besonders gut zu Fischsud und -marinaden, Geflügelterrinen, Pasteten, Wildgerichten und Sauerbraten, Rotkohl und Sauerkraut, Rote Beete, eingelegten Gurken und anderen Essiggemüsen. Ein Hauch von Wacholder rundet Suppen und dunkle Saucen ab.
Die Beeren werden zerdrückt und mitgekocht; will man sie aus einem Gemüse oder einer Sauce nicht herausfischen, füllt man sie am besten in einen Teefilter. Wacholder, der schwere Speisen besser verdaulich macht, sollte sparsam dosiert werden, denn seine Würze kann jedes andere Aroma übertönen.
In der Schnapsbrennerei werden Wacholderbeeren vergärt und destilliert zur Herstellung von Gin (britisch), Genever (holländisch/belgisch), Steinhäger (deutsch) oder Borovička (ungarisch). Die Beerenzapfen enthalten neben ätherischen Ölen auch etwa 30 Prozent Zucker, woraus das besondere süss-bittere Aroma resultiert.

Wacholder in der Volksheilkunde

Bereits in der Antike wurde Wacholder zur Wunddesinfektion und als galle- und harntreibendes Mittel genutzt. Im Mittelalter gehörte er zu den wichtigsten Heilpflanzen. Tee, Tinktur, Sirup oder das ätherische Öl wurden bei Husten, Appetitlosigkeit, Durchfällen, Leber- und Gallenleiden sowie zum Entwässern eingesetzt.

Zweige und Holz wurden in grossen Mengen verbrannt, um die Pest einzudämmen. Kranken- und Sterbezimmer wurden mit Wacholder ausgeräuchert. Die Wertschätzung des Holunders/Holders sowie des Wacholders/Reckholders drückt sich in vielen ähnlichen Sprüchen aus, von denen eine schweizerische Version so lautet: «Vor de Holdere sell me de Huet abziehe und vor der Reckholdere 's Chnü biege.»
In neuerer Zeit schätzte besonders Sebastian Kneipp die Wacholderkur. Bei Sodbrennen, Magenbeschwerden, Blähungen und Verdauungsproblemen empfahl er das Kauen der Beeren. (Vier Beeren am ersten Tag gut kauen und dann schlucken, darauf steigert man die Dosis pro Tag um eine Beere bis zu 15 Stück. Dann wird die Menge täglich um eine Beere verringert, bis man wieder bei vier am Tag angelangt ist.)
Bei lang andauernder Einnahme (mehr als sechs Wochen) der Beeren oder Überdosierung von Wacholderbeeröl sind Nierenschädigungen nicht auszuschliessen. Nierenkranke sollten ganz auf Wacholder verzichten. Schwangere dürfen weder die Beeren noch das Wacholderbeeröl zu sich nehmen und sich auch nicht damit einreiben, weil die Uterusmuskulatur angeregt wird, was abtreibend wirken könnte.

Verwechslungsgefahr

Der Sadebaum (Juniperus sabina), auch Stink-Wacholder genannt, trägt ähnliche Beeren wie der Wacholder. Er ist jedoch in allen Teilen giftig. Junge Sträucher haben spitze, nadelförmige Blätter, später werden sie schuppenförmig. Beim Zerreiben riechen sie unangenehm. In Europa kommt der Sadebaum in der spanischen Sierra Nevada, in den Gebirgen des Balkans, in Südtirol, in Kärnten und Tirol, in Graubünden, im Wallis und Unterengadin sowie in Südbayern vor.

Frische Wacholderbeeren (Juniperus communis).

Frische, giftige Beeren des Stinkwacholders (Juniperus sabina).