

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 11

Artikel: Würziger Wacholder
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1033438>

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: 02.05.2026

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

Würziger Wacholder

Die blauen Beeren sind als Gewürz etwas in Vergessenheit geraten, als Aromazutat in der Trendspirituose Gin aber seit Jahren gefeiert. Nicht zu verachten ist die traditionell geschätzte Heilwirkung des Gewächses.

Text: Andrea Pauli

Zu Zeiten, als ein saftiger Sonntagsbraten noch als Krönung des wöchentlichen Speisezettels galt, waren Wacholderbeeren regelmässig im Einsatz. Im Zuge neuer Ernährungsgewohnheiten gerieten sie etwas ausser Mode. Der spezielle Wacholdergeschmack feierte in den vergangenen Jahren indes an den Bartresen der Metropolen neue Urstände: in Form von Gin. Aus der perfekten Mischung mit dem passenden Tonic Water wurde beinahe eine Wissenschaft gemacht. Dieser Trend flacht allmählich ab. Kein Grund jedoch, das Gewächs zu verschmähen – in der traditionellen Naturheilkunde hat Wacholder schon immer seinen Platz und das seit Jahrhunderten. Er gilt aufgrund seiner stark wärmenden Wirkung als Universalheilmittel.

Inhaltsstoffe und Indikationen

Die bitter-würzigen Beeren enthalten Gerbstoffe, Flavonoide, Zucker und ätherisches Öl. Die moderne Phytotherapie schreibt der Droge besonders wegen ihres ätherischen Öls Wirkungen auf den Verdauungstrakt zu, etwa die Förderung der Darmbeweglichkeit und der Drüsensekrete sowie krampflösende Effekte an der glatten Muskulatur.

Juniperi pseudofructus erhielt von der Kommission E* die Indikation «dyspeptische Beschwerden». Zudem wird die Droge traditionell unterstützend zur Durchspülungstherapie bei leichten Harnwegsbeschwerden eingesetzt. Man sagt ihr auch eine antiseptische Wirkung nach, was die Atemwege betrifft. Zudem soll sie eine geregelte Monatsblutung fördern.



Wacholderbeeren brauchen zwei Jahre, ehe sie reif sind und ihre typische dunkelblaue bis schwarze Farbe annehmen.

Anwendung und Einsatzbereiche

Wacholderbeeren werden in Teemischungen und als Gewürz verwendet. Das aus den Beerenzapfen gewonnene Öl kommt in Form von Badezusätzen und Einreibungen bei rheumatischen Erkrankungen zum Einsatz.

Roh: Als Kur täglich ca. 15 Beeren (erst 5, dann täglich um 1 Beere steigern und danach wieder reduzieren) roh kauen, nicht länger als sechs Wochen. Empfohlen bei Magen-Darm-Problemen.

Tee: 2 g getrocknete, zerquetschte Beeren mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Dreimal täglich trinken.

Wein: 50 g getrocknete, zerquetschte Beeren 15 Tage lang in 1 l trockenem Weisswein ziehen lassen. Jeweils vor den Mahlzeiten ein kleines Glas davon trinken.

Tinktur: 20 g getrocknete, zerquetschte Wacholderbeeren acht Tage lang in 80 g Alkohol (70 %) ziehen lassen. Zwei- bis dreimal täglich 20–30 Tropfen davon einnehmen.

Kompressen: 20 Tropfen Wacholderöl in einem Becher mit kochendem Wasser auflösen, etwas abkühlen lassen, Komresse damit tränken, auflegen. Empfohlen bei Ekzemen, Wunden, Akne.

Einreibung: 10 Tropfen Wacholderbeeröl auf 100 Tropfen Olivenöl, schmerzende Körperstellen damit massieren.

Bäder: Eine Handvoll Wacholderbeeren gut zuge deckt eine Stunde lang in 2 l Wasser kochen. Abkochung filtern und dem eingelassenen Badewasser zugeben. Empfohlen bei rheumatischen Anfällen und Arthritis.

Hinweis: Der Gemeine Wacholder (*Juniperus communis*) gilt als leicht giftig. Bei einer Überdosierung können die Nieren gereizt werden. Wacholderbeeren und pflanzliche *Juniperus*-Präparate sollten in der Schwangerschaft nicht verzehrt bzw. eingenommen werden. •

* selbstständige wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in Deutschland



Wacholderbeeröl kommt für die äusserliche Anwendung zum Einsatz, die getrockneten Beeren für die innerliche.



Als Gewürz passen Wacholderbeeren zu kräftigem Fleisch, zu Sauerkraut und allem, was grilliert ist. Tipp: mal mit Äpfeln kombinieren!



Als Aromazutat gibt Wacholder dem Gin seine spezielle Note.

Zapfen statt Beeren

Botanisch betrachtet, handelt es sich bei der Frucht um Scheinbeeren, da ihr Fruchtfleisch aus verwachsenen Zapfen besteht. Korrekt spricht man von «Beerenzapfen».

