



© Christian Pedant / fotolia.com

Zypresse des Nordens

Wacholderbeeren wurden schon in der Antike als Diuretikum genutzt. Im Mittelalter waren sie vor allem ein beliebtes Räuchermittel, das vor Krankheiten wie der Pest schützen sollte.

Der Wacholder, *Juniperus communis* L. aus der Familie der Zypressengewächse (Cupressaceae), ist extrem vielgestaltig. Abhängig vom Standort und den klimatischen Bedingungen wächst er mal strauchig auseinanderfallend flach, mal aufrecht säulenartig vergleichbar einer Zypresse, was ihm auch den Namen Zypresse des Nordens eingebracht hat. Strauchförmige Exemplare können eine Höhe von drei bis fünf Metern erreichen, baumartige Wacholder warten mit

einer Höhe von bis zu 15 Metern auf. Wacholdersträucher prägen vor allem das Bild der Lüneburger Heide und der schwäbischen Alb. Prinzipiell wächst er auf der gesamten Nordhalbkugel. Seine Ansprüche an den Boden sind gering. Man findet ihn auf sandigem Heide- und Moorboden, an Berghängen bis zu einer Höhe von circa 3000 Metern sowie in lichten Nadelwäldern.

Scheinbeeren Die blaugrünen nadelförmigen Blätter mit einem hellen Streifen auf der Oberseite (Wachs-

streifen aus Spaltöffnungen) sind sehr spitz und stehen in dreigliedrigen Quirlen oder Wirteln abwechselnd übereinander. Die Triebspitzen der Blüten zeigen sich im Ansatz bereits im Herbst an den mittleren Nadelquirlen. Da der immergrüne Wacholder zweihäusig (diözisch) ist, wachsen männliche und weibliche Blüten auf verschiedenen Pflanzen. Sie blühen von April bis Mai. Unscheinbar und gelb-grünlich gefärbt fallen sie aber kaum auf. Aus den Fruchtblättern der weiblichen Blüten reifen nach der Befruchtung

RYDEX 375

IMMUN-POWER*

beerenartige Früchte (Scheinbeeren) heran. Dabei verdicken sich beim Wachsen die Frucht- oder Deckschuppen, treffen aufeinander und verwachsen zu kugelförmigen Beerenzapfen, die umgangssprachlich Wacholderbeeren genannt werden. Diese sind im ersten Herbst zunächst noch grün und hart und reifen erst im zweiten und im dritten Jahr zu blauschwarzen, erbsengroßen Zapfen mit einem Wachsüberzug heran, wodurch die Zapfenschuppen nicht mehr zu erkennen sind. An einer Pflanze treten somit unreife und reife Früchte zusammen auf, worauf auch die lateinische Bezeichnung Juniperus verweisen soll. Der Gattungsname leitet sich von lat. junior = der Jüngere und pario = ich erscheine ab, bezugnehmend darauf, dass die jüngeren Früchte bereits erscheinen, während die alten noch am Strauch hängen. Der Artnamen communis bedeutet, dass die Art sehr häufig vorkommt. Der deutsche Name Wacholder geht auf das althochdeutsche „wechelder, wechalter“ zurück und ist mit „lebensfrischer“, also immergrüner Strauch oder Baum zu übersetzen.

Ätherischöldroge Wacholderbeeren wirken diuretisch (aquaretisch) über eine Reizung und der damit verbundenen Mehrdurchblutung des Nierenparenchyms. Darüber hinaus wird eine spasmolytische Wirkung auf die Kontraktion der glatten Muskulatur angenommen, was motilitäts- und sekretionsfördernde Effekte hervorruft und sich positiv auf die Verdauung auswirkt. Die Aquarese wird vor allem auf das nicht gewebereizende Terpinen-4-ol zurückgeführt, das im ätherischen Öl des Zypressengewächses enthalten ist. Je nach Herkunft und Reifegrad der Beeren finden sich in der Droge 0,8 bis 2 Prozent ätherisches Öl mit Monoterpenen als Hauptkomponenten (insbesondere alpha- und beta-Pinen, daneben Myrcen, Sabinen, 1,4-Cineol und Camphen). Unreife Früchte besitzen meist einen höheren Gehalt an alpha-Pinen

als die reifen. Da alpha-Pinen nierenreizend wirkt, sollen möglichst alpha-Pinen-arme Öle mit einem hohen Gehalt an Terpinen-4-ol für die innerliche Anwendung zum Einsatz kommen.

Bei dyspeptischen Beschwerden zugelassen Aufgrund des nierenreizenden Potenzials führt die Kommission E Wacholderbeeren lediglich bei Verdauungsbeschwerden mit leichten Krämpfen, Völlegefühl und Blähungen auf. Die Tagesdosis beträgt zwei bis maximal zehn Gramm Droge, entsprechend 20 bis 100 Milligramm ätherischem Öl. Allerdings konnten Untersuchungen eine Nierentoxizität nicht eindeutig bestätigen, sodass die ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy)-Monografie eine Erhöhung der renalen Wasserausscheidung als Indikation mit aufgenommen hat. Um Nierenschäden zu vermeiden, sollen aber dennoch eine längere Anwendung (nicht länger als sechs Wochen) oder hohe Dosen (nicht mehr als 150 Milligramm ätherisches Öl täglich) vermieden werden. Zudem sollen Schwangere keine Wacholderbeeren einnehmen, da sie eine Frühgeburt auslösen können. Ebenso gelten akute Nephritiden als Kontraindikation.

Wacholderbeeren sind Bestandteil zahlreicher Blasen- und Nierentees zur Durchspülungstherapie. Daneben sind Teemischungen zur Appetitanregung und Verdauungsförderung geläufig. Wegen der hautreizenden Eigenschaften des ätherischen Öls sind Wacholderbeeren auch Bestandteil von Einreibungen, Salben oder Linimenten. In der Küche sind die Früchte ein beliebtes verdauungsförderndes Gewürz. Zudem werden sie für die Spirituosen- und Likörherstellung verwendet (zum Beispiel Gin). ■

Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin



NEU

VON STADAVITA
RYDEX 375
MIT β -GLUCAN!



*Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

STADAVITA

www.rydex-immunpower.de

