

Wacholder - ein arzneilich interessanter Baum

von NORBERT LAGONI

„Es gibt nichts, was nicht durch die Kraft
der Pflanzen bewirkt werden kann,
allein die Kräfte der meisten sind unbekannt“

Plinius d. Ä. (23 - 79 n. Chr.) *„Naturalis Historiae“*

Diese Deklamation des römischen Geschichtsschreibers hat ihre Wurzel in der griechisch-römischen Medizintradition und trifft auf den Wacholder als ‚Medizinbaum‘ uneingeschränkt zu.

Wacholder - medizinhistorisch

Wacholderbeeren gehörten bereits in der Antike zum Arzneischatz der Heiler des mediterranen Lebensraumes (Tabelle 1). Sie waren ein beliebtes Antiseptikum und harntreibendes Mittel. In den Schriften des *Corpus Hippocraticum* um 300 v. Chr. finden sich Hinweise zur äußerlichen und innerlichen Anwendung von Beerenzubereitungen. Der römische Heilkundige PADANIOS DIOSKURIDES empfiehlt in seiner Arzneimittellehre *„De Materia Medica“* die Arkeuthos-Arten zur vielseitigen Anwendung. Die Germanen begegneten alten Heilhölzern wie Holunder und Wacholder mit Ehrfurcht und kannten die Heilwirkungen der Beeren.

Tab. 1: Wacholderbeeren in der Antike

Griechenland			
HIPPOKRATES VON KOS (460 - 377 v. Chr.)	,Corpus Hippocraticum‘	Juniperi fructus	äußerlich als Purgans - bei Wunden, Fisteln - als Uteruseinlage
			innerlich als diuretisches Heilmittel - bei Gicht und Rheumatismus - zur Geburtsbeschleunigung - gegen Fluor albus
Römisches Imperium			
PEDANIOS DIOSKURIDES (40 - 80 n. Chr.)	,De Materia Medica‘ Arkeuthos-Arten	Juniperus fructus	innerlich als Cholagogum - bei Magen- und Leibkrämp- fen - als harntreibendes Mittel - „nach Biss wilder Tiere“

Wacholder – Mythen der Volksheilkunde

Die schreibkundigen Ordensleute prägten und überlieferten die mittelalterliche Volksheilkunde. Sie beruhte auf der Signaturenlehre, die am Wuchs- und Erscheinungsbild des Wacholderbaumes ausgerichtet war (Tabelle 2). HIERONYMUS BOCK dokumentierte in seinem Kräuterbuch von 1565 die vielseitige Verwendung des ‚Weckholterbaumes‘.

Tab. 2: Wacholder - mittelalterliche Medizin

HILDEGARD VON BINGEN (1098 - 1148)	Juniperus fructus	innerlich - bei Wassersucht - bei Lungenleiden
THEOPHRASTUS B. VON HOHENHEIM (PARACELsus) (1493 - 1541)	Juniperus fructus	äußerlich - als Wundmittel
		innerlich als Cholagogum - als Teeaufguß - zur Nieren- und Blutreinigung

In die Suche nach Arzneien gegen die grassierenden Seuchen des Mittelalters war auch der Wacholder einbezogen. So schrieb P. A. MATTHIOLUS in seinem ‚New Kreuterbuch‘ der innerlichen Anwendung von Wacholderbeeren Schutzwirkung gegen die hoch ansteckende Beulenpest zu: „...ist ein sonderlich Preservativum zur Zeit der Pestilenz in Germania“. Große Wacholder-Holzstösse wurden in den von der Pest betroffenen Landstrichen und Städten aufgestapelt und angezündet. Kranken- und Sterbezimmer wurden mit ausgelegten Zweigen ausgeräuchert (Tabelle 3). Der typische Wacholderrauch sollte die Luft reinigen sowie die Ansteckung und Seuchenausbreitung verhindern. Die volkstümlichen Bezeichnungen „Rack- oder Reckholder“ (mittelhochdeutsch rekalter, rekolte) und „Räuckholder“ sowie Feuerbaum geben Zeugnis von diesen kultischen Räucherungen.

Tab. 3: Mythologie und Volksmedizin

Wacholder als Totenbaum	magisches Zauberholz, Wachhalter, Lebendigmacher
Wacholderholz (<i>Lignum Juniperi</i>)	alemannisch „Reckholder“ - Wacholderholz zur Räucherung Holz/Rinde als Räucherwerk - „Reinigung der Luft“ gegen Ungeziefer
Wacholder als Pestholz	Öl und Harz „Geheimmittel wider die Pest“
Wacholderöl und Edelsteine	Edelsteine und Wacholderöl zum Zeichnen von Zauberkreisen
Wacholderteer (<i>Oleum Cadium</i>)	Hautausschläge, Schuppenflechte

Wacholder - Renaissance in der Neuzeit

Der Wacholder zählt zu den ältesten Heil- und Gewürzpflanzen. In der Volksmedizin war er seit jeher für seine harntreibende, antiseptische und tonisierende Wirkung bei Nieren- und Blasenleiden sowie Menstruationsstörungen ein beliebtes Hausmittel. Aufguss oder Weintinktur aus Wacholderbeeren wurde als harntreibendes Mittel verabreicht. Zum Entwässern dienten Wacholder-Frühjahrskuren. Äußerlich wurde Wacholderspiritus, innerlich Wacholdersaft (*Succus Juniperi*) bei rheumatischen Beschwerden und den Folgen der Gicht (Podagra) angewandt. Als verdauungsfördernde Arznei dienten Tinkturen aus gemahlenden Wacholderbeeren. Äußerlich wurden Tinktur oder Liniment bei Hautausschlag und zur Desinfektion von Wunden aufgebracht. Aus unreifen Beerenzapfen wurde Wundsalbe zur Behandlung bei Krätze und Flechten hergestellt. Insbesondere der „Kräuterpfarrer“ SEBASTIAN KNEIPP schätzte die Arzneien aus Wacholderbeeren. Von ihm stammen Rezepturen für Teemischungen, Magenbitter und die „Kneipp’sche Wacholderbeerkur“. Er kannte die Wirkungen der Beeren auf den Magen und die Darmschleimhaut und empfahl bei Magenbeschwerden, Blähungen und leichten Verdauungsstörungen das Kauen von Wacholderbeeren. Zur Appetitanregung diente Wacholderbeeren-Tee. Gegen Gallensteine und Leberleiden eignet sich nach KNEIPP ein Tee aus Zinnkraut, Wermut und Wacholderbeeren. Bei Blasen- und Steinleiden und zur ‚Reinigung der Nieren‘ sind Zinnkraut-Absud und Wacholderbeeren ein bewährtes Mittel. Bei rheumatischen Beschwerden und Gelenkleiden empfahl KNEIPP u.a. Einreibungen mit alkoholischer Wacholder-Tinktur.

Wacholderbeeren - Wirkstoff für Arzneimittel

Heute werden Arzneimittel ausschließlich aus reifen, frischen oder getrockneten Beerenzapfen von *Juniperus communis* L. hergestellt. Die Beeren werden mittels Abklopfen im September/Oktobre geerntet. Nach anschließender schonender Lufttrocknung erfolgt die alkoholische Extraktion. Die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe von *Juniperi fructus* hängt von der Herkunft, dem Witterungsverlauf während der Fruchtentwicklung und dem Reifegrad der Scheinbeeren ab (Tabelle 4). Die schizogenen Ölbehälter des Fruchtfleisches enthalten bis zu 2,5 % ätherisches Öl. Hauptkomponenten sind Terpenalkohole, Flavonglycoside, Gerbstoffe, Zucker, Wachs, Harz, organische Säuren und Vitamin C.

Tab. 4: Inhaltsstoffe der Wacholderbeeren

Hauptwirkstoffe	- ätherische Öle (0,8 - 2,5 % <i>Juniperi aetheroleum</i>) - Monosaccharide (20 – 30 % Invertzucker)
Nebenwirkstoffe	Flavonglykoside Anthocyanidine Bittermittel (<i>Juniperin</i>) Gerbstoffe (3 - 5 % Catechingerbstoffe) Wachse und Harze

Wacholder - Arzneimittel heute

Die nierenanregende Wirkung sowohl der Wacholderbeeren als auch des Wacholderbeeröles (*Juniperi aetheroleum*) ist auf den hohen Gehalt an ätherischen Ölen zurückzuführen. Terpene bewirken eine stärkere Durchblutung der Nieren sowie eine Steigerung der Filtrationsrate und des Harnvolumens. Die ätherischen Öle erhöhen die Wasserausscheidung (Tabelle 5). Für die Darmtätigkeit ist die Steigerung der Sekretion von Verdauungssäften arzneilich bedeutsam. Arzneimittelrisiken und spezielle Nebenwirkungen sind bei innerlicher Anwendung von *Juniperi fructus* nicht bekannt. Bei langandauernder Anwendung oder Überdosierung von Wacholderbeeröl sind Nierenreizungen und -schäden nicht völlig auszuschließen. Über eine zeitliche Beschränkung der Anwendungsdauer besteht keine einheitliche Auffassung. Gegenanzeigen für die innerliche Anwendung sind Schwangerschaft und Nierenerkrankungen.

Tab. 5: Wirkungen und Wirksamkeit des Wacholderbeeröles

Wirkung	aquaretisch/diuretisch - entwässernd
	spasmolytisch - antidyspeptisch - sekretionsfördernd - motilitätsfördernd
	stoffwechselanregend - entschlackend
Wirksamkeit	Akute/subakute dyspeptische Beschwerden Störung der Flüssigkeitsausscheidung Harnwegserkrankungen

Bei innerlicher Anwendung der heute üblichen Fertigarzneimittel stehen Verdauungsbeschwerden wie Aufstoßen, Sodbrennen oder Völlegefühl im Vordergrund. Allgemein anerkannt ist die Anwendung bei dyspeptischen Beschwerden. Wacholderbeeröl-Präparate eignen sich zur „milden Entwässerung und Entschlackung“. Wacholderölbäder werden zur Muskellockerung und leichten Durchblutungsförderung empfohlen (Tabelle 6).

Tab. 6: Anwendungsgebiete von Wacholderbeeröl

Äusserliche Anwendung	entzündungshemmend durchblutungsfördernd
Ölbad (Badezusatz)	Muskelverspannung rheumatische Beschwerden Gicht Hautausschläge, Flechten ,Vitalitätsstärkung‘

Zusammenfassung

Traditionell gehört auf der nördlichen Halbkugel der Wacholder seit der Antike neben Birke, Esche und Weide zum Kreis der ‚Medizinbäume‘. Die therapeutische Anwendung der „Zypresse des Nordens“ hat ihre Wurzeln bereits in der griechisch-römischen Medizin. Umrankt von Mythen wurden über Jahrhunderte wacholderhaltige Arzneien in der Volksheilkunde eingesetzt. Heute sind die Inhaltsstoffe und die therapeutischen Wirkungen der Wacholderbeeren identifiziert. Für die Phytotherapie stehen zur äußerlichen oder innerlichen Anwendung moderne Fertigarzneimittel aus Wacholderbeeren zur Verfügung.

Literatur

- BÖRNGEN, S. (1969): Wacholder gemeiner - *Juniperus communis*. Verlag Volk und Gesundheit, 5. Auflage, S. 167-170
- FISCHER-RIZZI, S. (1997): Blätter von Bäumen - Der Wacholder. Irisiana Verlag, 7. Auflage, S. 165-170
- HÄNSEL, R.; KELLER, K. et al. (1989): *Juniperus*. In: Hagers Handbuch der pharmazeutischen Praxis, 5: Drogen. E-O. Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg, S. 561-581
- HARNISCHFEGER, G.; STOLZE, H. et al. (1982): Bewährte Wirksubstanzen aus Naturstoffen: Wacholder. *Notabene medici* 12, S. 234-243
- SCHILCHER, H.; KAMMERER, S. (2000): Leitfaden Phytotherapie - Wacholderbeeren (*Juniperi fructus*). Verlag Urban & Fischer, Stuttgart, München, S. 236-238
- SCHILCHER, H.; VALENSIECK, W. (2001): Phytotherapie in der Urologie – Wacholderbeeren. 2. Auflage, Hippokrates Verlag, Stuttgart, S. 30-32
- STRASSMANN, L.A. (2001): Baumheilkunde: Wacholder. AT Verlag, S. 244-250
- WICHTL, M. (1989): Teedrogen - *Juniperi fructus*. 3. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, S. 322-325