

Wacholderbeeröl-Kur - entrümpelt Körper und Seele



Juniperus communis L.*

Zu Beginn des Frühjahrs spürt man wohl am deutlichsten, dass eine Runderneuerung für Körper und Seele angebracht ist. Während die Natur um uns herum zu neuem und kraftvollen Leben erwacht, Keimlinge und Blütenknospen in den Startlöchern und vollem Saft stehen, dümpeln unsere Körpersäfte langsam und träge durch den Körper, oft gepaart mit Lustlosigkeit, Müdigkeit oder sogar mit depressiven Verstimmungen. Die Haut sieht ebenfalls müde und matt aus, die Gelenke machen sich oft unangenehm bemerkbar. Dann ist es Zeit, mit Wacholderbeeröl einen körperlichen und seelischen „Hausputz“ starten.

Das Entrümpeln von Körper und Seele bewährt sich jedoch zu jeder Jahreszeit, insbesondere wenn Neues bevorsteht.

Wacholderbeeröl ist ein kraftvoller Helfer. Seine hauptsächlichen Zielorgane sind die Harnwegs-, Verdauungs-, die Atmungsorgane und die Haut. Das Öl wirkt leicht diuretisch, d.h. entgiftend und harn-treibend, ohne aber Mineralstoffe aus-zuschwemmen. Diese besondere Eigen-schaft, die es synthetischen Diuretika voraus hat, nennt man aquaretisch. Es hat

blutreinigende und entgiftende Eigen-schaften, denn es aktiviert intensiv den Stoffwechsel. Nach einer Wacholderbeer-Kur erscheint die Haut wie „runderneuert“, denn was die Niere nicht schafft, spiegelt die Haut wieder.

Bemerkenswert sind auch seine schmerz-lindernden, entzündungshemmenden, anti-rheumatischen Eigenschaften. Zugleich ist es ein wunderbares „Nerventonicum“, denn mit Wacholderbeeröl kann die Ausscheidung von schädlichen Stoff-wechselendprodukten über Darm, Leber, Nieren, Haut und Lymphe intensiv aktiviert werden. Das entlastet nicht nur den Körper und schützt vor Erkrankungen, sondern auch das Gehirn mit seinem Nervensystem. Vitalität und gute Laune ist vorprogrammiert.

Heilsames und entschlackendes Wacholderbeeröl

Wacholder gilt als „**Blutreinigungsmittel**“ schlechthin. Dieser Begriff aus der Naturheilkunde macht den Pharmakologen und Ärzten wenig Freude. Schlacken, Toxine im Körper (Bindegewebe) und sogar im Blut sind für sie absolute Reiz-worte und sie halten eine Entschlackung des Körpers für völligen Unsinn. Es stellt sich nur die Frage, warum Ärzte das Blut z. B. auf erhöhte Harnsäure, Cholesterin-werte, Blutzucker u.s.w. untersuchen.

Aber der Begriff „Blutreinigung“ ist besonders treffend. Er bedeutete in der Tradition der Humoralmedizin (Lat.: humore = Säfte) oder der traditionellen europäischen Heilkunde eine naturheil-kundliche Methode zur Entgiftung und Entschlackung der „Körpersäfte“ und ins-besondere des Blutes. Man sprach und spricht auch von „Blutbelastung“ oder von „Dyskrasie“ (= „schlechte Säfte“). Sie sollen für zahllose Krankheiten, insbeson-dere chronische Erkrankungen, verant-wortlich sein. Die Humoraltherapie wird

auch mit dem Begriff „Ausleitende Verfahren“ zusammengefasst und man versteht darunter eine „Blut- und Säfte-Reinigung und Aktivierung“. Mit den unterschiedlichsten Verfahren möchte man die Ausscheidungsorgane wie z. B. Leber, Darm, Niere, Haut, Lymphe anregen und entlasten und wieder auf Vordermann bringen. Die Pflanzenheilkunde spielt neben Ernährung und Bewegung eine wichtige Rolle.

Wacholderbeeröl ist ein Spezialist, um viele dieser Kriterien zu erfüllen, denn er kurbelt den ganzen Organismus an.



Emotionale Wirkung:

Auf seelisch-geistiger Ebene wirkt Wacholder besonders hilfreich gegen die Energielosigkeit, Ängstlichkeit, Mutlosigkeit, Schwäche und Traurigkeit. Diese Wirkungsweise auf geistig-seelischer Ebene lässt sich durchaus naturwissenschaftlich erklären:

Wacholderbeeröl "reinigt" die Nierenfilter und bewirkt, dass die harnpflichtigen Substanzen ausgeschieden werden. Diese Toxine durchdringen, falls sie nicht

ordnungsgemäß entsorgt werden, die Blut-Hirn-Schranke und führen zu Lustlosigkeit, Kopfschmerzen, seelischer Verstimmung und Antriebslosigkeit. Man kann also sagen, dass das Wacholderbeeröl uns buchstäblich von „körperlichem und seelischem Müll“ befreit. Wacholderbeeröl hat aber noch weitere positive Wirkungen auf die Psyche. Nach Tisserand wird die Noradrenalinproduktion durch Wacholder leicht angeregt. Noradrenalin, ein chemischer Botenstoff, ist mild angstlösend, macht wach, optimistisch sorgt für eine positive Grundstimmung.

Bei Menschen, die zu Herzklopfen, erhöhtem Blutdruck und Unruhe neigen, sollte Wacholderbeeröl als durchblutungsanregendes und stimulierendes Mittel zurückhaltender verwendet werden (s. Rezept). Menschen, die jedoch eine unempfindliche, schlechter durchblutete Haut haben, zu einer schlaffen Körperhaltung, Ängstlichkeit und Entschlossenheit neigen, also mehr introvertiert sind, sollten verstärkt zu Wacholderbeeröl greifen.

So könnte eine Kur mit Wacholderbeeröl und weiteren unterstützenden Maßnahmen aussehen

Nehmen Sie sich 14 Tage oder wenigstens 1 Woche Zeit!

- Nach dem Duschen eine leichte Körpermassage auf die feuchte Haut mit Wacholderbeeröl-Mischung vornehmen (s. Rezept)
- Ein 1 Glas Wacholder-Fitness-Kur (s. Rezept) vor dem Frühstück trinken
- Über den Tag verteilt viel trinken (ca. 2 bis 2,5 Liter): Stilles Wasser, grünen Tee, ½ l Entschlackungstee. Tipp: Getränke griffbereit halten,

sonst vergisst man sie. Auf Kaffee und Alkohol verzichten.

- Mäßig essen und weitgehend auf tierisches Eiweiß, Weißmehlprodukte, raffinierten Zucker verzichten. Ersetzen Sie Zucker durch Ahornsirup, kalt geschleuderten Honig oder unraffinierten Zucker; er ist trotz wissenschaftlicher Vorbehalte in Maßen nicht ungesund! In der Ayurveda wird er gern verwendet. Tipp: süßen Sie mit Stevia (Stevia rebaudiana, Süßkraut s. Internet) in Kombination mit unraffiniertem Rohrzucker. Damit habe ich gute Erfahrungen gemacht.
- Ausleiten mit homöopathischen Mineralsalzen nach Dr. Schüßler (nebenwirkungsfrei, mit allen Medikamenten kombinierbar) Nr. 9, 10, 11 (je 3-mal täglich 3 Stück im Mund zergehen lassen).
- Frisches Obst bzw. Trockenobst wie Datteln sind ein Traum - Gemüse roh (Rohkostsalate) oder gekocht, Gemüse-Getreidesuppen und Tofu sättigen gut. Dazu reichlich naturbelassene Pflanzenöle - 2 bis 4 Teelöffel pro Tag oder natives Kokosfett sind nicht nur erlaubt, sondern unterstützen aktiv den Stoffwechsel.
- Entsäuern z. B. mit Basenpulver oder Basentabletten.



- Abends oder zu jeder beliebigen Zeit ist ein Wannenbad besonders

wirksam. Alternativ, falls Wanne nicht vorhanden, ein Fußbad

- Morgens, mittags oder abends hilft ein Leber/Bauchwickel der Leber besonders auf die Sprünge.
- Innerlich eine Wacholderöl-Kur (s. Rezept), damit alles wie geschmiert läuft. Sie hilft dem Stoffwechsel und den grauen Zellen auf die Sprünge.

Schon nach einer Woche insbesondere nach 14 Tagen werden sie sich leichter, wohler und besser fühlen. Die Haut sieht frisch und gesund aus, rheumatische Beschwerden sind gelindert, Leber und Galle werden entlastet. Man spürt richtig, wie wohl man sich wieder in seinem Körper fühlt; schlichtweg rundum erneuert.

Rezepte

Anwendungshinweise für die Haut: Am besten wirkt Wacholderbeeröl, wenn es äußerlich angewendet wird, in Form von Körper- und Fußöl, Wannen-, Fußbad, Bauchwickel. Da Wacholderbeeröl ein stark anregendes Öl ist, sollte man es in physiologischer Dosierung verwenden (0,5 bis 1 %, d.h. ca. 10 bis 20 Tropfen auf 100 ml), wie es in der Aromatherapie normalerweise üblich ist. Bei diesen Dosierungen treten keine Nebenwirkungen wie Hautreizungen auf.

Bei Bluthochdruck sollte max. 0,5 % (10 Tr. auf 100 ml) auf eine Öl-Mischung dosiert verwenden, da das Öl eine stark anregende Wirkung hat.

Die oftmals in der Literatur zu findenden Warnhinweise in Bezug auf Hautreizungen beziehen sich primär auf medizinische Einreibemittel (Reiztherapie, Pharmakologie), die gegen Schmerzen verwendet werden. Die Dosierungen sind beachtlich (5 %). Das wären ca. 120 Tr. ätherisches Öl auf 100 ml!

Grundmischung für Körperöl, Wannenbad, Bauchwickel, Fußbad

Wacholderbeeröl	ca. 4 ml
Bergamotte	ca. 2 ml
Lavendel	ca. 2 ml
Orange	ca. 1 ml
wahlweise andere Zitrusöle	

In ein Braunglasfläschchen (Vorratsfläschchen) geben.

Körperöl:

20 Tr. der Grundmischung auf 100 ml Pflanzenöl geben.

Eine sehr schöne, wenig fettende Alternative:

20 Tr. Grundmischung mit 60-70 ml Pflanzenöl und 30-40 ml Rosenhydrolat in Sprühflasche geben, verschütteln und auf die Haut sprühen und einmassieren.



Wannenbad:

Ca. 6 bis 10 Tr. Grundmischung mit ½ Pfund Meersalz vermischen und in Vollbad geben. Temperatur zwischen 35 und 38 °C. Badedauer 10 bis 15 Min.

Fußbäder:

Ca. 2 bis 4 Tr. Grundmischung mit einem Esslöffel Meersalz vermischen und in ein Fußbad geben. Temperatur zwischen 35 und 38 °C. Badedauer ca. 6 bis 10 Min. Fußbäder sind sehr wirkungsvoll, da sie die Durchblutung fördern und reflektorisch den gesamten Organismus beeinflussen.

Bauchwickel

Ein Bauchwickel darf bei keiner Entschlackungskur fehlen, denn er verbessert die periphere Durchblutung, Stoffwechsellaktivität und Entgiftungsleistung der Leber. Anschließend fühlt man sich entspannt, gelöst und das Stimmungsbarometer steigt enorm.

Vorratsmischung: 30 bis 40 Tropfen Wacholderbeeröl auf 50 ml Olivenöl geben. Mit dieser Mischung den Bauch großzügig einreiben; geben Sie ein feuchtes warmes Handtuch darauf, dann ein dünnes Leinen- oder Baumwolltuch. Decken Sie das Ganze mit einem wärmenden Handtuch, Wollschal oder Wärmflasche ab. Man kann es gut mit großen Tuch/ Wollschal fixieren (ca. 20 bis 30 Minuten). Mittags (Verdauung wird aktiviert) oder abends (TCM: zwischen 1 und 3 Uhr nachts ist die Leber besonders aktiv) sind gute Zeiten.

Unklare Bauchbeschwerden müssen ärztlich abgeklärt werden.

Entschlackungstee:

„Blutreinigungs-Tees“ sind besonders hilfreich und effektiv.

5 Wacholderbeeren (getrocknete Beeren, wenn möglich etwas zerquetschen)

1 TL Löwenzahn (stärkt und aktiviert Leber und Nieren)

1 TL Brennesseltee (ebenfalls Entschlackungsspezialist) oder Birkenblätterttee.

Mit einem ½ L kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, dann durch ein Teesieb abseihen, etwas süßen, in eine Thermokanne geben und über den Tag verteilt trinken.

Vorsicht: nicht kurz vor dem Schlafengehen trinken, sonst kann die Nachtruhe sehr gestört werden. (Löwenzahn: fr. Pissenlit = „Bettpisser“)

Innerlich:

**Pflanzenöl-Wacholderbeer-Kur
(Wacholder-Fitness-Kur)**

Grundmischung: Auf 50 ml Sonnenblumenöl und 50 ml Olivenöl (gesamt 100 ml) 5 Tr. Wacholderbeeröl geben (Dosierung: 0,25 %). Diese Dosierung ist kurmäßig genommen, sehr verträglich und stärkend.

Ein TL von der Grundmischung in ein Glas geben, eine Teelöffelspitze Kurkuma hinzufügen und mit einem guten Gemüse- oder Obstsaft (oder Gemüse- und Obstsaft) auffüllen, schnell rühren und trinken. Am besten morgens, mittags oder abends jeweils vor dem Essen einnehmen.

Nach ca. 20 Tagen ist die Vorratsflasche aufgebraucht.

Übrigens: Negative Gefühle hinterlassen Spuren im Darm!

Unser „Bauchhirn“, dazu gehört unser Darm und auch die Leber, enthält mehr als 100 Millionen Nervenzellen, die sehr eigenständig, ähnlich wie die Gehirnzellen, arbeiten. Hier wird auch der Neurotransmitter Serotonin, das „Glückshormon“ gebildet. Das Bauchhirn registriert unsere Gefühle wie Ängste, Trauer oder positive Gefühle. Meine Erfahrungen haben mir deutlich gezeigt, dass ein Bauchwickel mit Wacholderbeeröl, Tees und die Wacholderbeerkur die seelische Verfassung nachhaltig verbessern kann!

Nebenwirkungen bei innerer Einnahme von Wacholderbeerenöl:

Häufig finden sich Warnhinweise (Internet, Wikipedia etc.), die sich auf giftige Inhaltsstoffe der Wacholderbeeren beziehen. Entscheidend ist, dass man auf die Dosierung, Anwendungsdauer (s. Rezept) und Qualität der Öle achten muss, dann sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Prof. Schilcher wies bereits 1994 darauf hin, dass die Berichte über Nierentoxizität bzw. Nierenreizung durch Wacholderbeeren auf älteren, nicht haltbaren

Untersuchungen beruhen. Zum Teil wurden ätherische Öle untersucht, die aus unreifen Früchten gewonnen oder mit Terpentinöl verfälscht waren.

Kontraindikation:

Schwangerschaft, Nierenerkrankungen, Verabreichung an Kinder.

Ruth v. Braunschweig

Fotos: Monika Volkmann