



Wacholder -



Licht- und Heilbringer in der Weihnachtszeit

*Schon seit Menschengedenken nutzen die Menschen
die Heilkraft der Pflanzen auch im Winter.*



*Balsamischer Zitrusduft
belebt die Sinne*

Nach der Vorstellung unserer Vorfahren waren immergrüne Pflanzen wie Tanne, Fichte und Wacholder die Winterbehausung ihrer Waldgötter Cernunnos und Freyr. So holten sich die Menschen im Winter diese Gottheiten, als Licht- und Lebensbringer mit immergrünen Zweigen in ihre Häuser. Unser Brauch, den Christbaum zu Ehren des Heilands zu schmücken, lässt sich vermutlich darauf zurückführen. Wer allerdings davon ausgeht, dass der Ursprung des Adventskranzes gleichfalls auf unsere Ahnen zurückgeht, hat weit gefehlt. Liegt hier doch eine ganz andere Geschichte zugrunde.

Die Geschichte des Adventskranzes

Der Erzählung nach nahm der Hamburger Theologe, Sozialpädagoge

und Begründer der Inneren Mission, Johann Hinrich Wichern, sich einiger Kinder an, die in großer Armut lebten. Um den Kindern die Ungeduld beim Warten auf das Christkind zu verkürzen, baute er 1839 aus einem alten Wagenrad einen Holzkranz mit 20 kleinen roten und vier großen weißen Kerzen.

Aus dem traditionellen Wichernschen Adventskranz hat sich der Adventskranz mit vier Kerzen entwickelt. Seit etwa 1860 wird der Adventskranz aus Tannengrün gefertigt. 1925 wurde erstmals ein Adventskranz in einer Kirche aufgehängt.

Magische Pflanzen im Advent

Das uralte Ritual, im Winter Zweige der magischen Schutzbäume wie Eibe,



Heilsame Inhalationen bei Infekten

Überbrühen Sie dazu 4 TL Beeren mit 1 l Wasser der Sie geben in ein Dampfbad einige Tropfen ätherisches Wacholderöl und inhalieren den Dampf unter einem Tuch etwa 5–10 Min. lang.

Tanne, Efeu und dem nachfolgend vorgestellten Wachholder ins Haus zu holen, wurde mit der Idee des Wichernschen Adventskranzes wiederbelebt.

Wachholder – sagenumwobenes rätselhaftes Gewächs

Wachholder, *Juniperus communis*, pflanzen die Menschen schon früher in ihre Gärten, er war garantierter Schutz vor Hexen, Geistern und Dämonen. Jede Faser der Pflanze wussten sie in ihrer Hausapotheke zu nutzen. Heute ist es meist eher das gute Aussehen und die langsame Wachstumsgeschwindigkeit, die Gartenbesitzer zum Anpflanzen des Wacholders bringen. Dabei verdient es der ehrwürdige alte Schutzbaum Wachholder, aufgrund seiner vielfältigen Heilwirkungen gerade in der heutigen Zeit, wieder in den rechten Fokus gerückt zu werden.

Wachholder, die Hausapotheke der Alten wiederentdeckt

Vor dem Holunder ziehe deinen Hut, aber vor dem Wachholder beuge das Knie. Dieser Spruch zeugt schon von der großen Bedeutung dieses grünen Gesellen für die Menschen. Seine Heilwirkung ist bei zahlreichen Krankheiten anwendbar. Sie reicht von der Förderung der Verdauung über die Harnorgane bis zum Atmungsapparat, Infektionskrankheiten, allgemeiner Schwäche, Krampfadern und Hautproblemen, um nur einige seiner Indikationen zu nennen. Bei Erkältungen, Bronchitis und Grippe sind Anwendungen mit dem aus den Früchten gewonnenen ätherischen Wacholder-Öl sehr zu empfehlen, da auch dieses schleimlösend, fiebersenkend und schweißtreibend wirkt. Allerdings sollte es nicht in der Schwangerschaft angewendet werden.



Wacholderkur nach Pfarrer Kneipp

Zur Stoffwechselförderung und als Entschlackungskur 1 × täglich 1 Beere gut zerkaut einnehmen. Jeden Tag um 1 Beere steigern, bis 15 Beeren täglich, dann die Kur beenden mit täglich 1 Beere weniger. Die Kur 2 × im Jahr durchführen. Wacholderbeeren schmecken süßlich, erfrischend, etwas holzig und leicht bitter.

Grundrezept für Wacholderbeeren-Tee

Übergießen Sie 1 TL getrocknete, zerdrückte Wacholderbeeren mit 1/4 l kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee 5 Min. zugedeckt ziehen, bevor Sie ihn abseihen.

Anzuwenden bei: Rheuma, Gicht, Erkältungen, Entschlackung, Verdauungsproblemen, Sodbrennen und Husten, hier geben Sie Honig dazu.





*Petra Le Meledo-Heinzelmann aus Durach ist Kräuterfrau und Allgäuer Wildkräuterführerin. Als Buchautorin macht sie Führungen, gibt Seminare und Kurse.
www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de*



Breites Spektrum an Inhaltsstoffen

Wacholder enthält ein breites Spektrum an Inhaltsstoffen: ätherische Öle, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Harze, Wachse, Traubenzucker, Mineralstoffe, B-Vitamine. Die jungen Nadeln enthalten viel Vitamin C.

Hinweis

Getrocknete Wacholderbeeren erhalten Sie als preiswertes Gewürz in Supermärkten.

Wacholder in der Küche

Wacholder ist ein geschmackvolles Gewürz, das unsere Verdauung unterstützt. Meine Kreation von Sauerkraut mit Wacholderbeeren und Kürbis:

Rezept für 4 Personen:

1 große Dose Sauerkraut, evtl. mit Speck, 1 kleiner Hokaidokürbis, 1 kleiner Apfel, 1 kleine Zwiebel, 8-10 Wacholderbeeren, 1-2 Eßl. Kürbiskerne, etwas Sahne Sauerkrautsaft abgießen, Hokaido waschen, vierteln, Kerne entfernen, Hokaido in kleine Streifen schneiden, Apfel halbieren, entkernen, in kleine Streifen schneiden, die Zwiebel schälen in kleine Würfel schneiden, Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten, dann Hokaidostücke dazugeben und leicht anbraten, das Sauerkraut, den Apfel, die angequetschten Wacholderbeeren und Kürbiskerne dazugeben. Alles ca. 10 Minuten dünsten, je nach Geschmack mit etwas Gemüsebrühe und Sahne abschmecken.

Diese Zubereitung passt zu Pellkartoffeln, nach Belieben können Fleisch und Fischzubereitungen dazu serviert werden.



Wacholdersirup

250 g Wacholderbeeren zerquetschen, mit 1 l kochendem Wasser überbrühen, Saft einer Zitrone dazugeben, zudecken und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag kurz aufkochen, dann durch ein Sieb passieren und eventuell etwa 50 g Honig zugeben. Kühl und gut verschlossen aufbewahren. Erwachsene nehmen 3-4 TL, Kinder 2 TL täglich.



Wacholder verräuchern

Beim Räuchern der Wacholderbeeren verbreitet sich ein aromatischer, würziger Duft.

Er gibt Kraft, Mut, Zuversicht, Klarheit und Schutz mit seiner desinfizierenden Wirkung können Krankenzimmer gereinigt werden, unterstützt die Verbindung mit den Ahnen. Wacholder kann alleine oder mit anderen Kräutern verräuchert werden.

Sanfte Brise zum Räuchern: Tannennadeln, -holz, Fichten- oder Wacholder-Harz (wenig), getrockneter Thymian, Wacholderbeeren, ein wenig Honig mit einem Mörser mischen und zerreiben, dann kleine Kügelchen formen und auf der Kohle oder Stövchen mit Sieb verräuchern.

Text: Petra Le Meledo-Heinzelmann;

Fotos: Anita Herta Kößler (3), Ingo Bartussek/stock.adobe.com (1), Printemps/stock.adobe.com (1), Елена Флаенкова/stock.adobe.com (1), Michelle/stock.adobe.com (1), nikolaydonets/stock.adobe.com (1), monropic/stock.adobe.com (1), beheva/stock.adobe.com (1);

Button: KatyaKatya/stock.adobe.com;

Notizzettel: kromkrathog/stock.adobe.com; Freisteller: Maria.Epine/stock.adobe.com §



Räuchern mit heimischen Kräutern - Rauhnächte

Grundlagen und Wirkung des Räucherns mit heimischen Kräutern sowie die Mythologie der Rauhnächte werden vermittelt. Heimische Kräuter z.B.: Beifuß, Fichte, Engelwurz, Meisterwurz usw. werden vorgestellt und gemeinsam »verräuchert«.

Termine & Preis:

Samstag 09.11.19 von 9.30 – 12.30 Uhr; Preis: 30 €

Freitag 15.11.19 von 15.00 – 18.00 Uhr; Preis: 30 €

Samstag 14.12.19 von 9.30 – 13.30 Uhr; Preis: 40 €

Bei jedem Kurs fallen zzgl. 5 € Materialkosten an

Info und Veranstaltungsort:

Petra Le Meledo-Heinzelmann, Halde 9, 87471 Durach

Tel.: +49 831/5239613



Bei uns können Sie unter anderem auch

- Mineralien fühlen
- Schmuck sehen
- Tee schmecken
- Klangschalen hören
- Räucherwerk riechen



Oststraße 5
87561 Oberstdorf
Tel.: 08322-3158

Bahnhofstraße 4
87509 Immenstadt
Tel.: 08323-994814

E-Mail: info@5-sinne.com
www.5-sinne.com