

Wacholderbeeröl - Kur entrümpelt Körper und Seele



von
Ruth von
Braunschweig

Ende des Winters spürt man wohl am deutlichsten, dass eine Rund-erneuerung 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“ zu starten.

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

Wacholderbeeröl ist ein kraftvoller Helfer. Seine hauptsächlichen Ziel-Organen sind die Harnwegs-, Verdauungs-, und Atmungsorgane sowie die Haut. Das Öl wirkt leicht diuretisch, d.h. entgiftend und harntreibend, ohne aber Mineralstoffe auszuschwemmen. Diese besondere Eigenschaft, die es synthetischen Diuretika voraus hat, nennt man aquaretisch. Es hat blutreinigende und entgiftende Eigenschaften, 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 schmerzlindernden, entzündungshemmenden, und antirheumatischen Eigenschaften. Zugleich ist es ein wunderbares „Nerventonikum“, denn mit Wacholderbeeröl kann die Ausscheidung von schädlichen Stoffwechselendprodukten 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 sind vorprogrammiert.



Juniperus communis L. var.
montana*

*Für die Kur nur Bergwacholderöl Bio
aus reifen Beeren verwenden!*

Heilsames, 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 Reizworte 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, Cholesterinwerte, Blutzucker u.s.w. untersuchen.

Der Begriff „Blutreinigung“ ist besonders treffend. Er bedeutete in der Tradition der Humoralmedizin (Lat. : humore = Säfte) oder der traditionellen europäischen Heilkunde eine naturheilkundliche Methode zur Entgiftung und Entschlackung der „Körpersäfte“ und insbesondere des Blutes. Man spricht auch von „Blutbelastung“ oder „Dyskrasie“. (= „schlechte Säfte“) Sie sollen der Grund für zahllose Krankheiten, insbesondere für chronische Erkrankungen, verantwortlich sein.

Die Humoraltherapie wird auch mit dem Begriff „Ausleitende Verfahren“ zusammengefasst. 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, entlasten und wieder auf Vordermann bringen. Die Pflanzenheilkunde spielt neben Ernährung und Bewegung eine wichtige Säule.

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



Wacholder – Zweige und Beeren Destillation

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.

Positive Wirkungen hat Wacholderbeeröl vor allem auf die Psyche. Nach Tisserand wird die Noradrenalinproduktion durch Wacholder leicht angeregt. Noradrenalin, ein chemischer Botenstoff, ist mild angstlösend, macht wach, optimistisch und sorgt für eine positive Grundstimmung.

Wer zu Herzklopfen, erhöhtem Blutdruck und Unruhe neigt, sollte Wacholderbeeröl als durchblutungsanregendes und stimulierendes Mittel zurückhaltend verwenden. (s.Rezept) Menschen, die jedoch eine unempfindliche, schlechter durchblutete Haut haben, zu einer schlaffen Körperhaltung, Ängstlichkeit und Entschlusslosigkeit 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)

- **1 Glas Wacholder-Fitness-Kur** (s. Rezept) vor dem Frühstück trinken.
- **Viel trinken** (ca. 2 bis 2,5 Liter): Stilles Wasser, grünen Tee, ½ L Entschlackungstee über den Tag verteilt.
- **Tipp:** Getränke griffbereit bereithalten, sonst vergisst man sie. Auf Kaffee und Alkohol verzichten. Kaffeeverzicht fällt besonders schwer.
- **Mäßig essen** und weitgehend auf tierisches Eiweiß, Weißmehlprodukte und raffinierten Zucker verzichten. Ersetzen Sie Zucker durch Ahornsirup, kalt geschleuderten Honig oder unraffinierten Zucker, er ist trotz wissenschaftlicher Vorbehalte in Maßen nicht ungesund! Im 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)
- **Obst, Trockenobst** – 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, natives Kokosfett sind nicht nur erlaubt, sondern unterstützen aktiv den Stoffwechsel.
- **Entsäuern** z. B. mit Basica, Rebasit, Dr. Töth Basenmineralmischung,
- **Abends** oder zu jeder anderen beliebigen Zeit ist ein Wannenbad besonders wirksam. Alternativ, falls Wanne nicht vorhanden, ein Fußbad

- **Ein Leber/Bauchwickel** morgens, mittags oder abends hilft 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 gut 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.



(so wie Susanna hier)

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 (0,5 bis 1 %, d.h. ca. 10 bis 20 Tr.), wie es in der Aromatherapie normalerweise üblich, verwenden. 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.

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

ANWENDUNGEN

Wannenbad, Fußbad, Bauchwickel:

Grundmischung ätherische Öle:

Wacholderbeeröl	ca. 4 ml
Bergamotte	ca. 2 ml
Lavendel fein	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. Während der Kur täglich nach dem Bad oder Dusche Körpereinreibungen machen.

Innerlich: Pflanzenöl-Wacholderbeer-Kur (Wacholder-Fitness-Kur):

Eine Vorratsflasche mit Wacholderbeeröl und fetten Ölen zubereiten:

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.

Davon 1 TL 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.

Als Alternative: sehr schön und wenig fettend:

5 getrocknete Wacholderbeeren (etwas zerquetschen)
1 TL Löwenzahntee (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 Thermoskanne geben und über den Tag verteilt trinken.

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

Glückshormone bilden

Negative Gefühle hinterlassen Spuren im Darm!

Unser Darm „Bauchgehirn“, dazu gehört 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 Bauchgehirn registriert Gefühle wie Ängste, Trauer jedoch auch positive Gefühle. Meine Erfahrungen haben mir deutlich gezeigt, Bauchwickel mit Wacholderbeeröl, Tees und die Wacholderbeerkur können die seelische Verfassung nachhaltig verbessern!

Nebenwirkungen bei innerer
Einnahme von Wacholderbeerenöl:



Juniperus communis L.
Nicht verwenden: Öle aus noch
unreifen Wacholderbeeren.

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 achtet! Dann sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Prof. Schilcher wies bereits 1994 darauf hin, dass die Berichte über Nierentoxizität bzw. Nierenreizung von Wacholderbeeren auf ältere nicht haltbare Untersuchungen beruhen. Zum Teil wurden ätherische Öle untersucht, die aus unreifen Früchten gewonnen oder mit Terpentinöl verfälscht waren.

Kontraindikation: Schwangerschaft, Nierenerkrankungen, Kindern.

Ruth v. Braunschweig