



Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

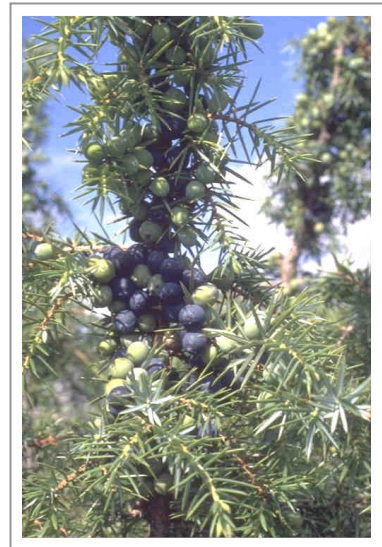
☐ Wacholder

Der Wacholder ist ein immergrüner Baum oder Strauch, der eine Höhe von bis zu 10 Metern erreichen kann. Er gehört zur Familie der Zypressengewächse und ist in Nordamerika und Nordasien beheimatet.

Hauptwirkstoffe sind ätherische Öle und Bitterstoffe aus den Wacholderbeeren.

Bereits im Altertum wurde seine harntreibende und wassertreibende Wirkung beschrieben. Auch heute noch wird der Extrakt aus den Wacholderbeeren als harntreibendes Mittel verwendet.

Zusätzlich kann der Wacholderbeerenextrakt bei Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Blähungen hilfreich sein. Aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe kann er auch appetitanregend wirken.



Wacholder (*Juniperus communis*)

Hier kommt es insbesondere auf die Qualität der gewonnenen ätherischen Öle an. Öle, für deren Herstellung nicht nur die Beeren, sondern auch Holz- und Nadelanteile verwendet wurden, beinhalten nierenreizende Stoffe.

Schonend gewonnenes, reines Öl aus vollreifen Beeren soll frei von schädigenden Stoffen sein. Hier liegen aber noch keine eindeutigen wissenschaftlichen Ergebnisse vor.

Wichtiger Hinweis:

Seit geraumer Zeit wird ein eventuell nierenreizender und damit nierenschädigender Effekt des Wacholders diskutiert.

Grundsätzlich bleibt also eine kritische Abwägung unabdingbar. Wer Wacholderbeerenextrakt verwenden will, sollte vorher das Gespräch mit dem Arzt oder der Apotheke suchen. Auch sollte der Extrakt nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, da hier die Gefahr der Überdosierung gegeben ist.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

Achtung: Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.