

#naturverbunden-Newsletter Nr. 2 – Wacholder (*Juniperus communis*)

Zitat

*„Unkraut nennt man Pflanzen,
deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind.“*

(Ralph Waldo Emerson)

Wildsträucher

Unsere Wälder und Wiesen halten auch einige interessante Sträucher für uns bereit, die durch ihre Blüten, Blätter, Beeren und Rinde wertvoll für unsere Gesundheit sein können.

Wichtig ist bei einer Ernte in Städten, dass sie gut gewaschen wird. Bitte Nichts an einer viel befahrenen Straße ernten!

Wacholder (*Juniperus communis*)

Der Wacholder ist ein schöner Baum, der sehr langsam wächst. Er lässt sich gut in den Garten integrieren. Vom Wacholder lässt sich jedes Teil verwenden: Triebspitzen, Beeren, das Holz und sogar die Wurzeln. Früher galt der Wacholder als lebendige Hausapotheke. Wacholder bietet viele Anwendungsgebiete. In dieser Zeit ist die antivirale Wirkung, gerade auch gegen Corona-Viren, sehr bedeutend. Dazu kann man den Wacholder als Tee oder als Tinktur verwenden. Wacholder kann gut in der Küche eingesetzt werden; denn er macht Speisen bekömmlicher und hilft bei der Verdauung. Besonders Sauerkraut, Fleisch- und Fischgerichte profitieren von den Beeren. Kaut man die Wacholderbeeren, so hat man allerlei Vorteile: Sie schützen die Atemwege, helfen mit beim Schutz gegen Ansteckung mit Infektionen, sie verbessern den Atem und regen die Verdauung an.

Bei Atemwegsinfektionen ist es angebracht, ein Dampfbad mit Wacholderöl zu machen. Es hilft gegen Bronchitis, infektiöse Lungenerkrankungen, fördert das Abhusten und erleichtert die Atmung, vermindert die Schleimbildung und wirkt auch antibakteriell. Man kann auch mit Wacholder räuchern. Dazu eignen sich die zermahlene Beeren, die Spitzen der Zweige und das Holz. Eine Besonderheit ist das Kräuterbündel: Sein Rauch hat eine klärende Kraft, er intensiviert die Geisteskraft, und wir werden gestärkt, den Widrigkeiten des Lebens zu trotzen.

Das sind doch gute Aussichten! Probiere die heilende Kraft des Wacholders einfach einmal aus und bleib gesund!



Kleiner Wacholderstrauch im Winter-Garten

Ach übrigens ...

Wacholder ist langsam wüchsig. Seine schmalen Jahresringe haben häufig Unregelmäßigkeiten.

Das bringt mich zum Unperfekt-Sein. Gerade wenn ich mich selbst betrachte, fällt mir bei Anderen immer sofort auf, was sie können, haben, etc. und ich nicht.

Warum bin ich nicht so groß wie ...? Warum kann ich nicht so gut reden wie ...? Warum habe ich nicht so einen verständnisvollen Freund*in wie ...?

Aber warum vergleichen wir uns überhaupt? Auch wir haben Eigenschaften, die einzigartig sind. Auch wir werden von anderen Menschen beneidet.

Gerade in der jetzigen Zeit habe ich mir angewöhnt, mehr bei mir zu sein und mir selbst Fragen zu stellen, wie beispielsweise:

Was kann ich besonders gut?

Was macht mir so richtig Spaß?

Was würde ich tun, wenn ich alles wirklich alles hätte?

Mir fällt es nicht so leicht, diese Fragen zu beantworten. Mit der Zeit werden die Antworten immer genauer.

Beantworte Dir selbst die 3 Fragen und glaube an Dich und Deine Fähigkeiten!

Wir sind eine Gemeinschaft. Nur gemeinsam können wir Großes erreichen. Dazu ist es wichtig, dass wir unterschiedlich sind. Erst wenn sich jeder mit seinen Fähigkeiten einbringt, sind wir unschlagbar. Neid und Missgunst sind dabei nur hinderlich. Du bist genau richtig so, wie Du bist. Also mach Dein Ding!

Viel Spaß dabei und gute Gesundheit!



Sabine & Martina