

Gemeiner Wacholder

Juniperus communis

Cupressaceae · Juniperus · Pinales · Pinopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Immergrüner Strauch oder kleiner Baum, bis zu 9 m hoch und 4 m breit. Langsam wachsend.

WIRKUNG

Antiseptisch, harntreibend, karminativ

ANWENDUNG

- Medizinische Anwendungen
- Kulinarische Nutzung

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Traditionell bei Blasenentzündungen (Vorsicht bei Nierenproblemen!)

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Der Gemeine Wacholder wird in der Traditionellen Medizin eingesetzt, um verschiedene Erkrankungen zu behandeln.

KULTURELLE BEDEUTUNG

- Schutzbaum gegen böse Geister in der keltischen Mythologie
- Traditionelle Getränke wie Sahti-Bier, Jenever und Borovička

ERKENNUNGSMERKMALE

Kleine, fleischige, blau-grünliche Beeren (4–8 mm Durchmesser), reif nach 2–3 Jahren.

WUCHS

Kleinbaum oder Strauch

BLÜTEZEIT

- April bis Mai

STANDORT

Sonne bis Halbschatten, windgeschützt

HERKUNFT

Kontinente: ['Europa', 'Nordamerika', 'Asien']

Laender: ['DE', 'AT', 'CH', 'UA', 'RU', 'CN', 'JP']

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Beeren
- Blätter

ZUBEREITUNG

- Tee aus Blättern
- Essenz aus Beeren

ERNTEZEIT

- Teil: Blätter · Monate: [6, 7] · Hinweis: Ernte im Juni oder Juli, während der zunehmenden Mondphase. · Mondphase: zunehmend
- Teil: Samen|Rinde|Frucht · Monate: [9, 10] · Hinweis: Ernte der Beeren im Herbst (September bis Oktober), während der abnehmenden Mondphase. · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Monate: [10, 11] · Hinweis: Nach dem ersten Frost ernten verbessert Aroma und Haltbarkeit. · Bedingungen: Beeren sind tiefblau bis schwarz und leicht nachgeben. · Pflanzenteil: Frucht · Reifezustand: reif
- Monate: [5, 6] · Bedingungen: Junge Triebe (ca. 10 cm lang) sind aromatischer als alte Nadeln. · Pflanzenteil: Blatt
- Monate: [3, 9] · Bedingungen: Junge Rinde abschaben oder alte Rinde vorsichtig abkratzen. · Pflanzenteil: Rinde

INHALTSSTOFFE

- Terpene & Diterpene
- Phenole (Flavonoide)
- Andere Verbindungen

ÄTHERISCHE ÖLE

- methyl 1,4a-dimethyl-6-methylidene-5-(3-oxobutyl)-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylate
- methyl 5-(4,5-dihydroxy-3-methylidenepentyl)-1,4a-dimethyl-6-methylidene-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylate
- methyl (1s,4ar,5s,8ar)-5-[(3e)-5-(hexadecanoyloxy)-3-methylpent-3-en-1-yl]-1,4a-dimethyl-6-methylidene-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylate
- 5-(5-hydroxy-3-methylpent-3-en-1-yl)-1,4a-dimethyl-6-methylidene-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylic acid
- methyl (1s,4ar,5s,8ar)-5-[(3r)-3-hydroxy-3-methylpent-4-en-1-yl]-1,4a-dimethyl-6-methylidene-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylate
- methyl 5-(5-hydroxy-3-methylpentyl)-1,4a-dimethyl-6-methylidene-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylate
- 1,4a-dimethyl-6-methylidene-5-(3-methylpenta-2,4-dien-1-yl)-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylic acid
- methyl 7-ethenyl-1,4a,7-trimethyl-3,4,4b,5,6,8,10,10a-octahydro-2h-phenanthrene-1-carboxylate
- methyl (1s,4ar,5s,8ar)-5-{2-[(2s,3r)-3-(hydroxymethyl)-2-methyloxiran-2-yl]ethyl}-1,4a-dimethyl-6-methylidene-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylate
- methyl 1,4a-dimethyl-5-(3-methyl-5-oxopentyl)-6-methylidene-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylate
- methyl 5-[4,5-bis(acetyloxy)-3-methylidenepentyl]-1,4a-dimethyl-6-methylidene-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylate

rboxylate

- methyl
(1s,4ar,5s,8ar)-1,4a-dimethyl-6-methylidene-5-(3-oxobutyl)-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylate
- (1s,4ar,5s,8ar)-5-[(3s)-5-hydroxy-3-methylpentyl]-1,4a-dimethyl-6-methylidene-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylic acid
- methyl
(1s,4ar,5s,8ar)-1,4a-dimethyl-5-[(3s)-3-methyl-5-oxopentyl]-6-methylidene-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylate
- methyl
1,4a-dimethyl-6-methylidene-5-(3-methylpenta-2,4-dien-1-yl)-hexahydro-2h-naphthalene-1-carboxylate

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

mittel

GIFTIGE TEILE

- Früchte
- Nadeln

VERGIFTUNGSZEICHEN

leichte gastroenteritische Symptome, Nierenschmerzen, Harndrang, Diuresesteigerung, Veilchengengeruch des Harns, Beschleunigung der Herzrhythmickeit und der Atmung

NEBENWIRKUNGEN

- Übelkeit, Erbrechen, Nierenkolik, Krämpfe bei Überdosierung

GEGENANZEIGEN

- Niereninsuffizienz
- Kinder unter 12 Jahren
- Schwangerschaft

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

• Typ: korpus · Datei: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim · Stand: 2026-01-15 · Titel: Gemeiner Wacholder · Felder: ['giftige_teile', 'vergiftungssymptome'] · Korpus: kiwix · Erfasst: 2026-09-03T07:47:06 · Hinweis: kiwix: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim (Stand 2026-01-15), Artikel «Gemeiner Wacholder» (gefunden über «Juniperus communis») · Sprache: de