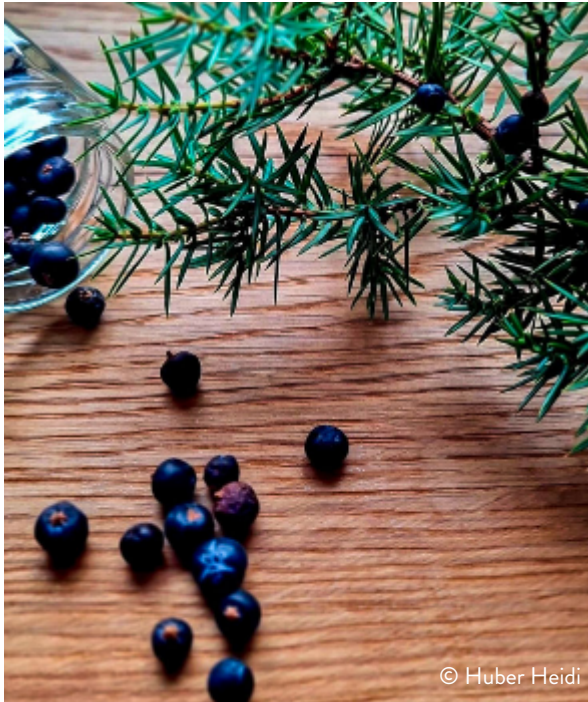


# Wacholdertee

Dauer: Schnell    Kategorie: Getränke    Saison: Ganzjährig    Für: Keine Angaben



## Zutaten

.....  
5                      Wacholderbeeren (angestoßene)  
.....

1/4 L                      heißes Wasser  
.....

**Verfasst von:** Heidi Huber

## Zubereitung

1. 5 angestoßene Beeren die mit ¼ l heißem Wasser überbrüht werden gemacht.
2. Den Tee ca. 10 min ziehen lassen oder sogar leicht köcheln, abseihen und 2 Tassen pro Tag trinken.

Wacholder ist eine Pflanze, die in der Naturheilkunde schon sehr früh verwendet wurde, und im Alpenraum als Heilmittel lange Tradition hat. Der „Kranewitten“ wie der Wacholder (*Juniperus communis*) im Volksnamen auch genannt wird kommt je nach Standort als kriechender Strauch, als Busch oder Baum vor. Die Nadeln sind spitz, nadelförmig, stechend, anfangs hellgrün und weisen auf der Oberfläche eine bläulich weiße Mittellinie auf. Sie stehen in dreizähligen Quirlen. Wacholder sind getrennt geschlechtlich, deshalb findet man auch nicht an allen Sträuchern seine Beeren.

Seine Inhaltsstoffe sind vor allem ätherische Öle (z.B. Campher, Myrtenol) Invertzucker, Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Pektine, Mineralstoffe, Vitamin C in den jungen Trieben. Er wirkt nierenanregend, wassertreibend, magenstärkend, appetitanregend, blutbildend, blutdrucksenkend, entgiftend, antimikrobiell, antiviral, anregend und abwehrkraftsteigernd, menstruationsfördernd und weckt die Lebensgeister in uns. Vorsicht ist bei Schwangerschaft geboten, hier soll der Wacholder nicht verwendet werden.

### Tipp

Dieser Tee wurde bei Magenverstimmungen, zu kühlem Magen, Sodbrennen oder Völlegefühl verwendet. Wacholdertee hat außerdem eine entwässernde Wirkung, kann eine Linderung von rheumatischen Beschwerden bewirken und ist hilfreich zum Ausspülen von

Harnsäureablagerungen, bei Arthritis oder Gicht. Zudem wirkt er entblähend und entkrampfend. Eine Kur mit Wacholdertee sollte nicht länger als 3 Wochen dauern und es ist wichtig immer mindestens die gleiche Menge Wasser wie Tee zu trinken!