

ERSCHÖPFUNG DURCH GARTENARBEIT UND SPORT



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

An diesen schönen, heissen Tagen spriesst es im Garten enorm schnell und alles braucht Zeit und Pflege. So kann es vorkommen, dass Sie den halben Tag im Garten jäten, Rasen mähen, Pflanzen setzen oder, noch besser, ernten. Dies alles erfreut die Seele und das Gemüt, und kein Naturliebhaber möchte es missen. Wenn Sie dann nach getaner Arbeit ins Haus kommen, schmerzen oder spannen der Rücken und die Gelenke. Gibt es dafür vielleicht in der Naturapotheke ein Kraut, welches die Beschwerden lindert? Natürlich gibt es das. Eine sehr wirksame Heilpflanze dagegen ist die Arnika. Den meisten wird diese altbekannte Heilpflanze ein Begriff sein. Sie wächst auf mageren Bergwiesen und steht unter Naturschutz, weil die Bestände durch Überdüngung der Wiesen immer mehr zurückgegangen sind. Arnika enthält verschiedene Wirkstoffe, die unser Herz- und Kreislaufsystem stärken und auch gegen Verletzungen wie Muskelkater, Rücken- und Muskelschmerzen, Verstauchungen und allgemeine Erschöpfung helfen. Dafür geben

Sie einen Esslöffel Arnikatinktur in einen Viertelliter lauwarmes Wasser, tauchen ein Tuch ein und machen damit einen Umschlag auf die schmerzenden Stellen. Lassen Sie den bedeckten Umschlag 30 Minuten wirken und wiederholen Sie diese Prozedur nach einem halben Tag. Ebenfalls können Sie in der Drogerie Arnika-Urtinktur kaufen und diese verdünnt mit Wasser nach der Gartenarbeit einnehmen (5 Tropfen in Wasser verdünnt). Zur Verbesserung von Herz und Kreislauf müsste Arnika mit weiteren Kräutern gemischt werden, damit ein angenehmer und wohltuender Tee entsteht. Hierfür eignen sich Weissdorn, Rosmarin, Melisse, Mistel, Bachnelkenwurz und viele mehr. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Naturarzt oder Drogisten beraten. Arnika ist auch sehr hilfreich für Sportlerinnen und Sportler, bei muskulären Verletzungen und zur Stärkung von Herz und Kreislauf. Versuchen Sie es, und die Gartenarbeit oder der Sport gehen viel leichter von der Hand.