



LICHT- SCHALTER FÜR DIE SEELE

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

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

Das Johanniskraut (*Hypericum*) fängt das Licht ein, richtet sich mit seiner ganzen Gestalt zur Sonne aus und wandelt die Lichtenergie in ätherische und harzige Substanzen um. Die Pflanze ist ein Symbol für Wärme, Liebe und Licht – und sie ist für das menschliche Nervensystem ein Geschenk. Ins Dunkel einer seelischen Depression bringt das Johanniskraut das Licht und die Kraft der Sonne. Ab Mitte Juni ist es an sonnenverwöhnten Stellen überall in der Schweiz zu finden. Geerntet werden die Blüten, Blätter und Stengel für Urtinkturen und zur Ölherstellung. Für das Zubereiten von Tee wird die ganze Pflanze verwendet.

Die bekannteste Wirkung von Johanniskraut ist jene gegen Depressionen. Bei kurmässiger Anwendung über Wochen verschwinden Melancholie, Antriebsschwäche, innere Unruhe und Angstgefühle und machen Lebensfreude und positiver Stimmung Platz. Das aus den Blüten gewonnene Johannisöl ist seit dem Altertum ein ausgezeichnetes Wundheilmittel bei Verbrennungen,

Quetschungen, Schürfwunden und Stichverletzungen. Kurmässig eingerieben verbessern sich auch Rückenschmerzen und Karpaltunnelbeschwerden. Bettnässende Kinder und betagte Menschen mit Blasenschwäche finden bei regelmässigem Einreiben des Unterleibs im Bereich der Blase und der Oberschenkel eine Linderung dieser lästigen Störungen. Über längere Zeit eingenommen helfen Johanniskrauttropfen Frauen mit schmerzhafter oder mangelhafter Periode verbunden mit Blutarmut. Auch in homöopathischer Form als Globuli oder Tropfen hat sich Johanniskraut einen guten Namen erworben, insbesondere bei Stichverletzungen als «Arnika der Nerven».

Dass Johanniskraut die Haut lichtempfindlicher macht, kann nicht definitiv bestätigt werden. Trotzdem sollten Sie nicht an die pralle Sonne gehen, wenn Sie Johannisöl eingerieben haben. So wieso empfehle ich Ihnen bei längerem Sonnenbaden das Anwenden einer Sonnencreme.