

STECHPALMEN- BLÄTTER HELFFEN BEI FIEBER



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

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

Zum Abschluss der Heilpflanzen im Jahreszyklus widmen wir uns heute der Stechpalme. Dieses immergrüne Laubgewächs ist das einzige immergrüne Laubholz der Schweiz. Die Familie der Stechpalmengewächse zählt weltweit über 400 Arten. Die bekannteste Art wird in Südamerika in grossen Mengen verwendet, nämlich die Mateblätter. Der Tee aus dieser Pflanze wird dort als Durstlöcher und Energiespender literweise aus Flaschenkürbissen getrunken.

Unsere einheimische Stechpalme wächst in lichten Buchenwäldern im Unterholz, ist buschartig und kann vereinzelt fünf Meter hoch werden. Die Blätter sind zum Schutz vor Tierfrass mit Stacheln versehen. Die höher liegenden Blätter sind stachelfrei, weil dort die Tiere nicht hinkommen und können somit sehr gut für

Tees verwendet werden. Im Herbst und Winter fällt der Busch mit den roten, aber giftigen Beeren auf. Dieses schöne Aussehen macht die Stechpalmenblätter auch für Weihnachtsdekorationen oder Palmsonntaggestecke beliebt.

Die als Tee aufgebrihten Blätter sind äusserst wirksam bei fieberhaften Erkältungen und helfen auch bei und nach Lungenentzündungen und Brustfellentzündungen. Geeignet sind sie auch bei grippeartigen Erkältungen und langandauernden fieberhaften Erkrankungen zur Unterstützung der ärztlichen Medikamente. Dosierung für den Tee: Stechpalmenblätterttee 3 x täglich 1 Teelöffel anbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und trinken. Der Tee kann mit Lindenblüten, Thymian und Bibernelle gemischt werden.