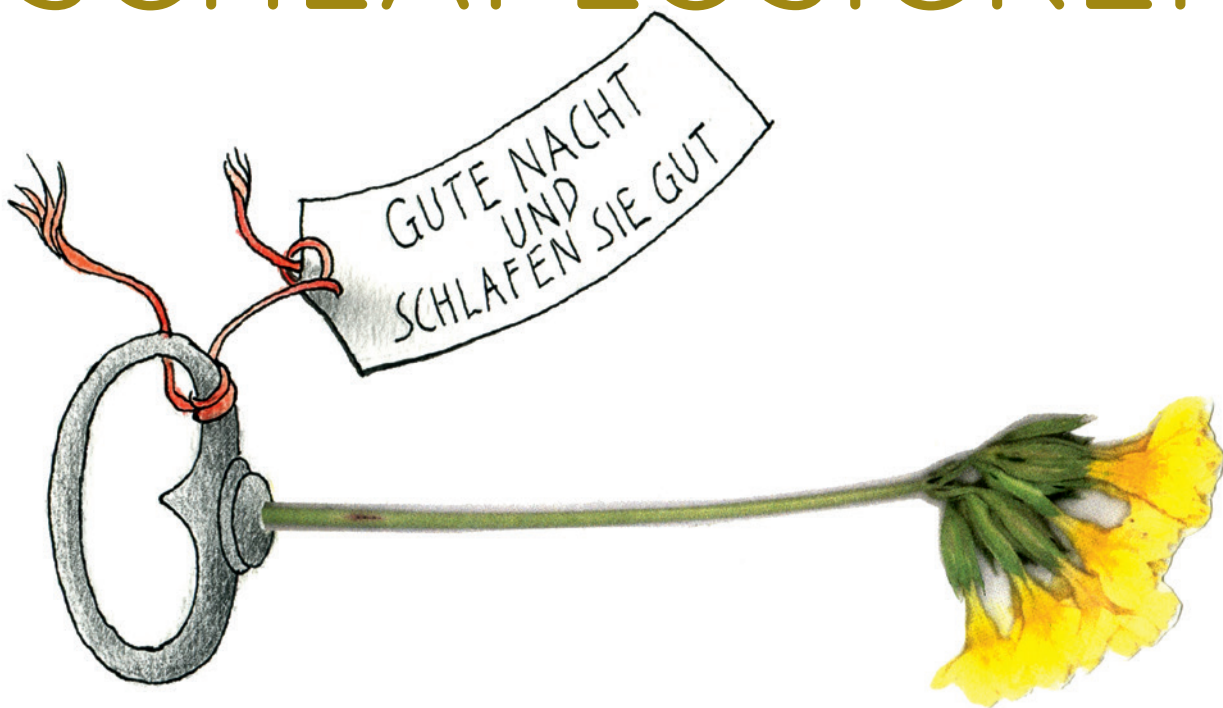


SCHLÜSSELBLUME GEGEN SCHLAFLOSIGKEIT



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

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

Schlafstörungen betreffen uns alle mehr oder weniger oft. Die Schulmedizin verschreibt nach Abklärung der Ursachen sehr oft Schlaftabletten. Diese helfen zuverlässig und schnell, führen aber nach kurzer Zeit zur Abhängigkeit. Hier führt die Naturheilkunde oft wieder zur Normalität und einem Leben ohne Medikamenteneinnahme zurück. Beachten Sie auch den Vers zum guten Schlafen aus dem Kräuterbuch von Bruno Vonarburg: «Willst du in der Nacht gut ruhn, gib dem Magen nichts zu tun. Liegst des Nachts du auf dem Rücken, ist der Schlaf voll böser Tücken. Willst du gut gebettet sein, schlaf auf der rechten Seite ein. Wer auf der linken Seite ruht, dem Herzen oft Gewalt antut. Glaub mir, jeder der gut schlief, lag zu hoch nicht, noch zu tief. Legst du die Hand untern Kopf, packt der Traumgott dich beim Schopf. Legst das Kissen untern Hals, träumst du schrecklich jedenfalls. Zuviel Kälte, zuviel Hitze, sind dem Schläfer wenig nütze. Willst du fühlen dich geborgen, denke nicht an heut und morgen. Wer auch tausend Sorgen hätte, keine nehm er mit zu Bette.»

In der Sprechstunde gilt es die Gründe für die Schlafstörungen herauszufinden, und die entsprechenden Kräuter als Tee oder Tinkturen zu verschreiben. Personen, die als Folge von Ein- und Durchschlafstörungen den natürlichen Schlafrhythmus verloren haben, finden im kalifornischen Mohn Hilfe. Andere wiederum, die den Gedankenfluss nicht stoppen können, brauchen energetisierten Baldrian (Trifloris). Zielstrebige, überarbeitete Menschen, die erschöpft sind und trotzdem nicht schlafen können, finden Abhilfe in Hopfentropfen. Für jedermann eignet sich die Schlüsselblume ausgezeichnet. Diese fröhliche Frühjahrsblume kann längere Zeit als wohlriechender Tee getrunken werden, verleiht ein positives Gefühl und kräftigt unseren Körper. Natürlich kann sie auch als Pflanzentinktur oder noch besser als energetisierte Blütenessenz vor dem Schlafen eingenommen werden. Vor allem die wohlriechenden Blüten beruhigen, die anderen Pflanzenbestandteile wie Wurzeln und Blätter helfen auch gegen Rheumabeschwerden.