

# GOLDMOHN FÜR RUHE UND ENTSPANNUNG



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

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

Der kalifornische Mohn wird auch Goldmohn genannt, weil er im Frühjahr mit seinen goldgelben Blüten ganze Felder in goldenes Licht verwandelt. Ursprünglich aus Kalifornien stammend, hat er sich auch in Europa angesiedelt. Die Indianer genossen seine Blätter als gekochtes Gemüse oder verwendeten sie gegen Koliken und Zahnschmerzen.

Diese einjährige Pflanze formt einen kleinen Busch mit typischen Mohnblüten, die aber nicht rot, sondern goldgelb leuchten. Blütezeit ist von Mai bis September, und jeden Abend schliesst der Mohn seine Blütenblätter und bildet eine spitze Blüte in Form einer Schlafmütze. Dieses Aussehen gab Hinweise zur Verwendung als Schlafmittel.

Der kalifornische Mohn enthält verschiedene Wirkstoffe wie Alkaloide, Flavonoide und andere, aber keine Rauschmittel und

macht auch nicht abhängig. Die Pflanzeninhaltsstoffe haben eine beruhigende Wirkung und verhelfen zu schnellerem Einschlafen. Ebenfalls verbessern sich Schlafqualität und Schlafdauer, und die Muskulatur kann sich besser entspannen. Der ganze Körper lockert sich und Krämpfe in Magen-Darm, Galle, Kopf und Rücken lösen sich. Das feinstoffliche Potenzial wirkt harmonisierend und entspannend auf das Gefühlsleben. Es festigt die Psyche und fördert die Bereitschaft zu einer gesunden Spiritualität.

Kalifornischen Mohn erhalten Sie in Form von Tropfen in Naturarztpraxen oder Drogerien. Die Einnahme erfolgt vor dem Einschlafen oder zur Beruhigung über den Tag verteilt. Die Einnahme sollte einige Wochen dauern, um einen normalen Schlafrhythmus zu festigen. Danach kann ohne Entzugserscheinungen wieder aufgehört werden.