



WEINRAUTE HILFT BEI VERLETZUNGEN UND ÜBERANSTRENGUNGEN

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

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

Die Weinraute war schon im Altertum hochangesehen und hatte den Ruf einer aussergewöhnlichen Heilpflanze. Ihr aromatischer Duft schützte vor schlechten Gerüchen, verbesserte Wein und Grappa und reduzierte die schädliche Wirkung des Alkohols. Im Mittelalter half sie gegen Pest, sie gehörte in jeden Kloster- und Bauerngarten und wurde auch gegen Frostbeulen, bei Sehschwäche, Schwindel und Epilepsie angewendet. Die Weinraute ist leicht giftig, schon der Hautkontakt kann bei empfindlichen Personen zu allergischen Reaktionen führen.

Heutzutage setze ich die Raute in meiner Praxis als Urtinktur, als Trifloris, als energetisierte Heilpflanze oder als homöopathisches Mittel oft und erfolgreich ein und könnte ohne diese Pflanze nicht mehr arbeiten. Ähnlich wie Arnika oder Rhus tox. verbessert sie alle Krankheiten, die durch Kälte, Nässe und Ruhen verschlechtert werden, und Krankheiten, die durch körperliche wie auch psychische Überanstrengungen ausgelöst werden. So ist sie wirk-

sam bei Augenschmerzen nach Computerarbeit und Beschwerden nach strengen Haus- oder Gartenarbeiten wie beispielweise Schleimbeutelentzündungen, Handgelenkschwellungen oder Muskelschmerzen. Die Anwendung von Weinraute löst zudem verhärtete Sehnen und Bänder, sodass sich Spickfinger oder Kontrakturen bessern. Frauen schätzen die Wirkung der Raute bei Brustdrüsenentzündungen, schwacher Milchbildung oder Brustknotenbildung beim Stillen. Auch das Ausbleiben der Regel wird erfolgreich behandelt. Hilfreich ist die Raute zudem bei einem Mastdarmvorfall. Und dünnhäutigen und verletzlichen Menschen, die zartbesaitet und leicht verwundbar sind, verleiht die Weinraute Widerstandsfähigkeit und Schutz.

Angewendet wird die Weinraute (*Ruta graveolens* L.) als Urtinktur für Umschläge, als Trifloris-Essenz (3 x 5 Tropfen täglich) oder als homöopathisches Mittel. Erhältlich ist sie in Naturarztpraxen oder in Drogerien.