

# WASSER- DOST ALS HEIL- MITTEL DER INDIANER



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.  
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL Text // WERNER MEIER Illustration

Der Wasserdost, lateinisch *Eupatorium cannabinum* (hanfähnliche Blätter), ist in Amerika und Europa heimisch. Er ist mehrjährig, wird bis zu 150 Zentimeter hoch und findet sich überall dort, wo es genügend feucht ist wie zum Beispiel an Bachläufen, in Sumpfbereichen und in feuchten Wiesen und Waldlichtungen. Die wunderbaren, lilafarbenen Doldenblütenstände sind im Sommer ein Eldorado für viele Insekten. Im Herbst verbreiten sich die Fallschirme der Blüten in der nahen und weiteren Umgebung. Geerntet werden von Juni bis August die Blütenstände mitsamt den Blättern. Sie werden zu Tee oder Tinktur verarbeitet. Als Wirkstoffe wurden Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle und Eupatorin mit entzündungshemmenden, immunstärkenden, fiebersenkenden und blutreinigenden Effekten nachgewiesen.

Ich setze den Wasserdost gern bei erhöhter Erkältungsanfälligkeit ein, indem ich die Tinktur in Tropfenform (3 x 20 pro Tag)

schon ab September einnehmen lasse. Auch zur Ausheilung von akuten Blasenentzündungen und vor allem bei chronischen Beschwerden hat sich der Wasserdost sehr bewährt. Des Weiteren stärkt er Nieren, Leber, Galle und Milz, was sich wiederum positiv auf die Blutbildung auswirkt.

Der Wasserdost kann auch als Unterstützung bei Eierstock- und Eileiterentzündung gegeben werden. Viele Frauen klagen vor oder nach der Monatsblutung über Bauchbeschwerden. Wenn diese Beschwerden ärztlich abgeklärt sind, kann zur schnelleren Ausheilung *Eupatorium* eingesetzt werden: Ausfluss und Bauchkrämpfe werden so gelindert. Beruhigend wirkt auch ein Kräutertee zu gleichen Teilen aus Wasserdost, Thymian, Hirtentäschchen, Frauenmantel, Kamillenblüten und Schafgarbe. Davon sollen täglich fünf Deziliter Tee, aufgegossen aus einem Esslöffel Kräutermischung, getrunken werden. Ansteigende Sitzbäder mit Moor (zwei Deziliter) sind zur Unterstützung empfohlen.