



SCHWARZE JOHANNISBEERE LINDERT HUSTEN

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 Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*) ist gleichzeitig eine sehr alte wie eine moderne Heil- und Genusspflanze. Die Kenntnisse um ihre heilenden Eigenschaften wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Der Strauch der Schwarzen Johannisbeere, auch Cassisbeere genannt, ist zirka eineinhalb Meter hoch und buschig. Der aromatische Geruch, der von den kleinen, gelben Blätterdrüsen abgegeben wird, ist sehr markant und schon nach Berührung der Blätter an den Händen riechbar. Der Strauch wächst wild in Mittel- und Osteuropa, im nördlichen Asien sowie im Nordosten Frankreichs.

Die Reifezeit der weiss-grünlichen Blüten ist von Mai bis Juni, im Juli sind die schwarz-glänzenden Beeren in lockeren Trauben erntebereit. Normalerweise werden die Früchte frisch gegessen oder zu Cassissirup, Cassiskonfitüre oder Cassislikör verarbeitet. Die Früchte sind sehr gesund und enthalten viel Vitamin C, Mineralstoffe und Antioxidantien gegen Stress. Die Fruchtsäuren prägen den frischen, aromatischen Geschmack.

Bereits im 16. Jahrhundert taucht die Schwarze Johannisbeere in Kräuterheilbüchern in Frankreich auf. Der Abt Bailly de Montaran verschrieb sie gegen Schlangenbisse, gegen Nierensteine, zur allgemeinen Stärkung und zur Entwässerung. Heutzutage werden in der Pflanzenheilkunde die Blätter verwendet. Der alkoholische Auszug enthält hochwirksame Wirkstoffe gegen Entzündungen, schützt dank den Antioxidantien vor Stress und Thrombosen und schwächt Allergien ab.

So verwende ich in meiner Praxis *Ribes-nigrum*-Extrakte gegen Abwehrschwäche und zur Stärkung nach Krankheiten, als Unterstützung bei Gelenk- und Rheumaschmerzen, als lindernden Mundspray bei Reizhusten, Halsweh und Heiserkeit, gegen Allergien mit Nasenlaufen und Bindehautentzündungen. Sie werden sehen, dass die Schwarze Johannisbeere als Extrakt angenehm schmeckt und wahrlich die Kraft hat, Ihre Krankheiten zu lindern und zugleich zur Stärkung und Regeneration beitragen kann.