



WOLFSTRAPP REGULIERT DIE SCHILDDRÜSE

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*

Zu allen Zeiten haben die Menschen Heilkräuter gegen ihre Leiden gesucht. Die heilenden Kräfte des Wolfstrapps helfen, die Schilddrüsenfunktion zu regulieren. Der Wolfstrapp, lat. *Lycopus europaeus*, ist in Europa heimisch. Er gehört zur Pflanzenfamilie der Lippenblütler, ähnelt der Brennnessel und bevorzugt feuchte Standorte in Wiesen, an Bachufern und Sümpfen, wo er als «Unkraut» wächst. Der Wolfstrapp wird zirka 30 bis 60 Zentimeter hoch, geerntet wird er zur Blütezeit im Sommer. Verwendet wird das ganze Kraut.

Seit dem Mittelalter wird der Wolfstrapp als heilkräftige Pflanze bei Nervosität, funktionellen Herzbeschwerden, Herzklopfen, beschleunigtem Puls, Unruhe, Angst, Schlaflosigkeit, Schweißneigung, Wechseljahrsbeschwerden und Kreislaufstörungen verwendet. Die Pflanzenwirkstoffe haben einen ausgleichenden Einfluss auf die Schilddrüse.

Die Schilddrüse liegt bei uns Menschen vorne am Hals links und rechts und ist mit einem Mittellappen verbunden. Sie ist das Re-

gulationsorgan schlechthin und steuert die Stoffwechselforgänge. Bei normaler Funktion fühlen wir uns leistungsfähig und ausgeglichen. Kommen zu viele Belastungen und Sorgen zusammen, beispielsweise bei der Arbeit oder in der Familie, kann die Schilddrüse rebellieren, und es entsteht eine Überfunktion mit oben genannten Symptomen. Auch krankhafte Zahnherde oder wiederkehrende Mandelbeschwerden wirken sich negativ auf die Funktion der Schilddrüse aus.

Gegen diese sogenannten basedowschen Beschwerden setze ich den Wolfstrapp mit Erfolg als Pflanzentinktur ein. Dabei ergänze ich die Wirkung, indem ich eine Tropfenmischung mit Wolfstrapp, Herzgespann, Hopfen, Passionsblumen und Melisse herstelle. Davon 3 x 20 Tropfen täglich einnehmen. Zusätzlich sollten die Ursachen der Schilddrüsenüberfunktion angepackt und auf eine leichte Ernährung ohne jodiertes Kochsalz umgestellt werden. Tägliche Spaziergänge an der frischen Luft beschleunigen den Genesungsprozess.