



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

Text ROLAND VONTOBEL // Illustration WERNER MEIER

ERIKAKRAUT REGT DEN DURST AN

Diesen Herbst erblühte das Erikkraut (*Calluna vulgaris* Hull.) besonders schön, denn die Pflanze hat gelernt, mit einem sehr trockenen Sommer umzugehen. Auch Heidekraut genannt, duckt sich das Erikkraut dicht an den Waldboden und die holzigen Triebe mit den dickhäutigen Blättern schützen es vor dem Austrocknen. In Form von Tees oder Trifloris Heilpflanzentropfen und einer dreimonatigen Kur lassen sich die Tugenden dieser völlig in Vergessenheit geratenen Heilpflanze direkt auf uns Menschen übertragen.

Genug zu trinken ist wichtig, damit der menschliche Organismus nicht austrocknet. Bei einer normalen Aufnahme von zwei Litern Flüssigkeit pro Tag werden über die Nieren 1,5 Liter Urin mit bis zu 70 Gramm harnpflichtigen Salzen ausgeschieden. Wie Studien belegen, vermindert sich die Ausscheidung auf 20 bis 30 Gramm Harnsalze, wenn pro Tag lediglich ein Liter Flüssigkeit getrunken wird. Durch vernachlässigtes Trinken bilden sich Schlacken im Gewebe. Die Langzeitfolgen sind oftmals krankhafte Beschwerden wie Weichteilmuskelrheuma, Gicht, Hautausschläge und Allergien.

Die Kur beginnen Sie am besten sofort mit der Einnahme einer Erika-Tropfenessenz für dreissig Tage. Es folgen dreissig Tage mit Berberitzenessenz, und zum Schluss gilt es, während dreissig Tagen eine Birkenessenz einzunehmen. Damit werden Sie gereinigt sein und ein verbessertes Durstgefühl entwickeln.