



# JUCKBOHNE - HEILPFLANZE AUS INDIEN

Die Juckbohne (*mucuna pruriens*) ist eine einjährige Liane, die vorwiegend in den tropischen Gebieten Indiens, Afrikas und Amerikas wächst. Sie gehört zu den Schmetterlingsblütlern; die Früchte sind bohnenförmig und enthalten interessante Inhaltsstoffe wie L-Dopa und Alkaloide. Vor allem das L-Dopa wird in unserem Körper insbesondere im Gehirn gebraucht und bestimmt unser Verhalten, unser Gemüt und unsere Motorik und Bewegung.

Der sorgfältig hergestellte Extrakt aus der Juckbohne wird in der Naturmedizin deshalb schon längere Zeit gegen zitternde Hände, Symptome der Parkinsonkrankheit und unruhige Beine eingesetzt. Ebenfalls verbessert er bei Männern die Spermienqualität und wird auch erfolgreich bei Indikatoren der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) sowie Konzentrationsstörungen bei Kindern angewendet. Positive Nebeneffekte sind gesteigerte Lebensfreude, der Rückgang von Depressionen und das Verlangsamen des Alterungsprozesses.

Bei Anwendung gegen unruhige Beine wird die Juckbohne mit dem kalifornischen Mohn kombiniert. Empfohlen sind täglich 50 Tropfen vor dem Hinlegen – und dies während mindestens eines Monats. Bei Parkinsonismus und Zittern ergänze ich die Juckbohne mit Ginseng und Ginkgo und verschreibe 3 x 20 Tropfen täglich. Bei Depressionen und Lustlosigkeit mische ich Johanniskraut dazu. Davon sollen ebenfalls 3 x 20 Tropfen eingenommen werden, während der Dauer von mindestens drei Monaten. Für die älteren Semester (ab fünfzig) mische ich die Juckbohne mit Ginseng und empfehle davon 3 x 20 Tropfen täglich während drei Monaten oder länger. Bei Hyperaktivität und Konzentrationsschwäche kombiniere ich die Juckbohne mit Anserine. Die Dosierung: je nach Alter des Kindes dreimal täglich 10 bis 20 Tropfen.

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

Text ROLAND VONTOBEL // Illustration WERNER MEIER