



# KRÄUTERREISE NACH ELBA

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

Text ROLAND VONTOBEL // Illustration WERNER MEIER

Kürzlich war ich einige Tage auf der schönen Insel Elba. Schon Ende April stand sie in voller Blüte. Dazu die angenehmen Temperaturen, das blaue Meer und überall viel Platz, da Touristen noch nicht in grosser Zahl anzutreffen waren. Überrascht war ich, dass es in Elba einige ausgezeichnete Wasserquellen gibt. In meinem Reiseführer wurde speziell auf eine ergiebige Quelle in Poggio hingewiesen. Bereits Napoleon habe daraus getrunken und sie gelobt. Nach langem Suchen fand ich sie und konnte alle mitgebrachten Flaschen mit dem köstlichen Wasser aus der Fonte Napoleone auffüllen.

Der eigentliche Reisezweck war nebst einigen Tagen Ausruhen die Suche nach Heilkräutern. Denn auf Elba findet man eine Vielzahl Kräuter wie die Weinraute oder die kretische Zystrose, die mein Auge besonders erfreuten. Auch wildwachsenden Schopflavendel habe ich in der Nähe von Chiessi entdeckt und gesammelt. Als Triflorisessenz brauche ich Schopflavendel für Menschen, die zu viel im Kopf haben und deswegen an Kopfschmerzen leiden. (Schopflavendel, *Lavandulae stoechas*: *Lavandulae* kommt von *lavare*, was waschen oder reinigen bedeutet.)

Hauptsächlich setze ich den Schopflavendel bei Wetterfühligkeit ein oder bei Unkonzentriertheit, mentaler Überforderung oder bei Verspannungen.

Die zweite spannende Heilpflanze, nach der ich gesucht habe, ist die wildwachsende Ackerringelblume (*Calendula arvensis*). Diese ist kleiner als unsere bekannte Gartenringelblume und hat gelbe Blüten. Sie ist eine hervorragende Heilpflanze bei Verletzungen der Haut mit Geschwüren, Quetschungen und Blutergüssen. Insbesondere klaffende Wunden heilen schneller, und die Haut braucht weniger Zeit, bis sie sich wieder verschliesst. Darüber hinaus hilft die Trifloris Ackerringelblume auch bei Darmschleimhautentzündungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

Weiter habe ich nach rotem Klatschmohn gesucht. Diesen brauche ich als Triflorisessenz gezielt für überaktive Kinder, die abends nicht ins Bett und ihren Kopf durchsetzen wollen. Einige Tropfen dieser Essenz hilft ihnen, abzuschalten und sich in der Nacht gut zu erholen.