



Der Lavendel wirkt beruhigend und schlaffördernd

Wohltuende Kräuter gegen den Winterblues

Johanniskraut, Baldrian & Co. als pflanzliche Hilfe in der kalten, dunklen Jahreszeit

Wenn die Tage wieder kürzer werden und es wieder kälter wird, schlägt das vielen Menschen auf die Psyche. Bei solchen leichten bis mittelschweren Depressionen, auch Winterblues genannt, können Heilpflanzen gute Dienste tun. Sie sind gut verträglich, machen nicht abhängig und haben kaum Nebenwirkungen.

Das Johanniskraut- *Hypericum perforatum*

Familie: Johanniskrautgewächse
Gattung: Johanniskräuter

Vom Johanniskraut wird in der Volksheilkunde das oberirdische Kraut verwendet. Es kann innerlich und äußerlich angewandt werden. Innerlich bei Verdauungsbeschwerden, die mit entzündlichen Prozessen einhergehen. Äußerlich zur Behandlung von Schnitt- und Schürfwunden sowie bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, daneben auch Verbrennungen 1. Grades, Sonnenbrand und Muskelschmerzen.

Hauptsächlich wird es bei leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen, ebenso bei psychovegetativen Störungen,

Angstzuständen und nervöser Unruhe verwendet. Ebenfalls sinnvoll ist der Einsatz bei Winterdepression, Schlafstörungen aufgrund von leichten Depressionen und bei entsprechenden Symptomen während der Wechseljahre.

Beim Räuchern entwickelt sich ein süßer und sehr sonniger Duft. Es sorgt für Stimmungsaufhellung, bringt wieder Licht in die Seele und vertreibt die Trauer, hilft bei Liebeskummer, Angst vor Dunkelheit und wenn man sich einsam und verlassen fühlt.



Baldrian ist schlaffördernd (im Bild noch nicht aufgeblüht)

Der Baldrian- *Valeriana officinalis*

Familie: Baldriangewächse (Valerianoideae)
Gattung: Baldriane (Valeriana)

Die weißen bis rosa blühenden Blüten duften zart, aber der Hauptwirkstoff liegt in der Wurzel und diese werden erst im Herbst, wenn die Pflanze vergangen ist, gegraben. Man kann auch die Blüten verwenden, diese

Fotos: Michaela Thöni-Kohler



Das Johanniskraut wirkt stimmungsaufhellend

wirken allerdings viel milder. Wurzeln und Blüten können bei Nervosität, Einschlafstörungen und vielen psychosomatisch bedingten Krankheiten als Tee, Tinktur oder Pulver eingesetzt werden.

Ein wichtiger Vorteil ist, dass Baldrian weder abhängig macht noch zu Tagesmüdigkeit führt. Seine Wirkung entfaltet er erst nach zwei Wochen Anwendung.

Der Lavendel- *Lavandula angustifolia*

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)
Gattung: Lavendel

Echter Lavendel wird traditionell innerlich und äußerlich bei Unruhe, Angstzuständen, Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen und nervösen Verdauungsbeschwerden angewendet. Die Hauptwirkstoffe, das ätherische Öl und die Gerbstoffe, finden wir hauptsächlich in den Blüten. Aus diesen kann man sich einen Tee zubereiten und diesen mehrmals täglich genießen oder ein beruhigendes Vollbad herstellen. Als Badezusatz übergießen Sie eine Handvoll Lavendelblüten mit einem Liter heißem Wasser, lassen es fünf Minuten ziehen, seihen dann ab und geben den Sud zum warmen Badewasser.

Auch Lavendelsträußen oder Lavendelkissen können in der Nähe des Bettes platziert werden und so helfen, in einen guten Schlaf zu finden.

Wenn Sie sich psychisch und körperlich völlig ausgepowert, ausgebrannt und müde fühlen hilft der Lavendel wieder zu mehr Lebenskraft und neuer Energie und Stabilität.

Alant- *Inula helenium*

Familie: Korbblütler (Asteraceae)
Gattung: Alante (Inula)

Vom Alant werden vor allem die Wurzeln, aber auch die Blätter verwendet. Er ist ein Bestandteil des Melissengeistes, der sich für die Behandlung vieler Beschwerden, wie zum Beispiel bei Wetterfühligkeit, Schlafproblemen oder auch Erkältungskrankheiten bewährt hat. Die Alant-Wurzel zu verräuchern wirkt sehr stimmungsaufhellend, vor allem bei Winterdepressionen.

Die Wurzel wirkt außerdem entzündungshemmend und tötet Krankheitserreger ab, probiotisch, positiv auf die Verdauung und, durch die enthaltenen ätherische Öle, ist sie schleimlösend und hilft bei Krämpfen.

Die Zitronenmelisse- *Melissa officinalis*

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)
Gattung: Melissen

Der volkstümliche Namen Nervenkräutchen gibt uns bereits einen Hinweis auf ihre Wirkung. Die vor der Blüte gesammelten Blätter der Zitronenmelisse helfen zur Beruhigung des Nervensystems, wie nervöse Unruhe, nervöse Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Reizbarkeit und viele andere nervlich bedingten Beschwerden. Schon Hildegard von Bingen (1098-1179) schrieb: „Die Melisse ist warm. Ein Mensch, der sie isst, lacht gerne ...“. Die Melisse hat eine wohltuende Wirkung auf die Seele. Sie vertreibt trübe Stimmung und hellt die Seele auf. Sie fördert die Entspannung und löst Ängste.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführten möglichen Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

Mag. phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com

Rezepte

Be Happy-Tee

Getrocknete 1/6 Lavendelblüten, 1/6 Hopfenzapfen, 1/6 Baldrianwurzeln, 1/6 Johanniskraut und 2/6 Melisse vermischen. Von der Mischung einen Teelöffel pro Tasse mit heißem Wasser aufgießen und 7 Minuten ziehen lassen. Morgens und Abends genießen!

Gute Laune Räuchermischung

Getrocknete Alantwurzel, Johanniskraut, Lavendelblüten und Fichtenharz zu gleichen Teilen mischen und auf der Kohle oder am Stövchen verräuchern. Das sorgt für gute Stimmung.