

Lichtkräfte im Winter ...

Es ist stimmt schon – trübes Wetter schlägt aufs Gemüt, und das lässt sich auch medizinisch erklären! Immer mehr Menschen leiden in der kalten, dunklen Jahreszeit unter einer gedrückten Stimmung, unter Lustlosigkeit oder sogar unter einer Depression. Häufig ist Lichtmangel der Grund dafür.

Wenn das Stimmungstief im Frühling wieder verschwindet, handelt es sich wohl um die sogenannte saisonale Depression (SAD), der Winter-

depression oder im Volksmund auch als Winterblues bezeichnet.

Die kurzen, lichtarmen Tage verändern den Hormonhaushalt und führen zu dieser gedrückten Stimmung.

Aus der Pflanzenwelt gibt es eine echte Hilfe - das

Johanniskraut!



Mit seinem sonnigen Gemüt unterstützt es die

Botenstoffe und vermag dadurch die Seele zu erwärmen und die Stimmung zu heben. Regelmässiger Aufenthalt im Freien, möglichst über der Nebeldecke, Ferien am Meer oder eine künstliche Lichttherapie kann den Zustand erheblich verbessern. Nicht zu vergessen ist eine positive Lebenseinstellung und genügend soziale Kontakte! Umgeben Sie sich auch mit belebenden Farben wie rot, gelb und orange!

Mit diesen Massnahmen überstehen Sie den dunklen Winter mit mehr Lebensfreude! Winterblues ade!

Johanniskraut – *Hypericum perforatum*

Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen:	Griech. hyper = übermässig, ereike = Heidekraut, lat. perforatum = durchlöchert dt. Johannis ⇒ Ernte am Johannistag
Andere Namen:	Geflecktes Johanniskraut, Tüpfelkraut, Wundstroh, Sonnenwendkraut, Blutkraut, Feldhopfen usw.
Familie:	Hartheugewächs / Johanniskrautgewächs
Drogenteil:	Blühendes Kraut (Ernte um den 24. Juni)
Signatur:	<p>Standort: Ganz Europa, sonnige, trockene Wiesen, Wegränder, Bergmatten. Pflanze keimt nur unter starker Lichteinwirkung. Strotzt auch bei langer Hitze und Trockenheit vor Kraft.</p> <p>Stängel: 40-70 cm hoch, zweikantig, also nicht rund, sondern leicht zusammengedrückt, leicht verdreht, spiralwindig.</p> <p>Blätter: Kreuzgegenständig, aber ohne Symmetrie, was botanisch gesehen aussergewöhnlich ist, Blätter mit Sekretbeutel, die als «Löcher» erkennbar sind.</p> <p>Blüten: Gelb, viele Staubfäden, wirken wie Strahlen, die Funken sprühen. Blütenblätter sind auch nicht symmetrisch und wirken wie kleine Windräder, die von innen nach aussen verdreht sind. Beim Zerdrücken der Blüten wird roter Farbstoff abgegeben. Verblühte Pflanzen wirken faulig und erinnern an eingetrocknetes Blut.</p>
Thema:	<p>Lichtassimilation, Nervenkraft, Stabilität, Sonnenwärme. (R. Kalbermatten)</p> <p>Das Johanniskraut hat ein sonnenhaftes Wesen und ist Abbild der seelenerwärmenden Sonne. Es hat die stärkste Beziehung zum Licht, denn bei der Ernte (Sommersonnenwende) enthält es die maximale Lichtkraft.</p> <p>Das Johanniskraut wird empfohlen für empfindliche, leicht verletzbare, ängstliche oder niedergeschlagene Menschen ohne Lebensfreude oder mit depressiver Stimmung aufgrund von Lichtmangel oder seelischen und psychischen Verletzungen.</p>



Inhaltsstoffe:	Hypericin, Hyperforin, Flavonoide, Gerbstoffe
Wirkungen:	Antidepressiv, entspannend, angstlösend, schlaffördernd, nervenstärkend, blutbildend, herzmuskelstärkend, entzündungshemmend, antibiotisch, wundheilungsfördernd, schmerzstillend
Indikationen:	<p>Innerlich als Tinktur oder Fertigarzneimittel: Depressive Verstimmung und leichte bis mittelschwere Depressionen, Angstzustände Winterdepression, Wochenbettdepression, Depression nach Herzinfarkt Psychisch bedingtes Bettnässen, Reizblase Nervöse Unruhe, Schlaflosigkeit Altersherz (Adjuvans)</p> <p>Äusserlich: Nervenverletzungen, Schnittwunden (Tinktur, Rotöl) Stumpfe Sportverletzungen (Tinktur, Rotöl) Nachbehandlung von Verbrennungen 1. Grades und Sonnenbrand (Rotöl) Narbenpflege, Narbenschmerzen (Rotöl) Rheumatische Beschwerden (Rotöl) Hautausschläge, Psoriasis, Ekzeme, Herpes (Rotöl, Tinktur)</p>
Kontraindikationen:	Schwangerschaft (innerlich nur als Tee)
Interaktionen:	Achtung: Bei hochdosierten Fertigarzneimitteln (rezeptpflichtig) gibt es Interaktionen mit bestimmten Medikamenten ⇒ Arztabsprache
Darreichungsformen:	<p>Tee, HAB-Urtinkturen Fertigarzneimittel (z.B. Deprivita, Rebalance, Neurapas balance) Rotöl für äussere Anwendungen</p>
Anwendung und Dosierung:	<p>Tee: 2 TL/Tasse, Aufguss, 10 Min. ziehen lassen HAB-Urtinktur: Nach Hersteller Fertigarzneimittel für Depressionen: Nach Hersteller Rotöl äusserlich: Pur oder als Emulsionen, Salben</p>
Hinweise:	<p>Mit kleinerer Dosis beginnen und langsam bis zur gewünschten Wirkung erhöhen, später wieder langsam reduzieren und optimale Dosierung suchen; optimale Wirkung tritt nach 4-6 Wochen ein. Johanniskrautpräparate bei einer täglichen Einzeldosis am Morgen einnehmen. Nur bei hochdosierten Fertigarzneimitteln kann gelegentlich bei hellhäutigen Menschen eine leicht erhöhte Fotosensibilität auftreten, wirkt aber nicht phototoxisch! Bei einer Behandlung darum sicherheitshalber auf intensives Sonnenbaden verzichten. Alles andere ist ein Mythos. Kombipräparate haben keine Nebenwirkungen und können genauso gut wirken.</p>

Rezepte

Sünnelitee

- Bei düsterer Stimmung, wirkt stimmungsaufhellend, leicht angstlösend und antriebsfördernd
- Bei einer Depression ist eine Tinkturmischung besser wirksam

30 g Johanniskraut
5 g Goldrutenkraut
5 g Schafgarbenkraut
5 g Fenchel Früchte, gestossen
5 g Lavendelblüten

1 TL / Tasse, heiss aufgiessen, 5-10 Min.
zugedeckt ziehen lassen, täglich 2 Tassen
morgens und mittags trinken

Gute-Laune-Tee

- Bei düsterer Stimmung, wirkt stimmungsaufhellend, angstlösend und leicht antriebsfördernd
- Bei einer Depression ist eine Tinkturmischung besser wirksam

25 g Johanniskraut
10 g Passionsblumenkraut
5 g Pfefferminzblätter
5 g Goldrutenkraut
5 g Löwenzahnblätter/wurzeln

1 TL / Tasse, heiss aufgiessen, 5-8 Min.
zugedeckt ziehen lassen, täglich 2-3 Tassen

Erkältungs-Tee

- Bei Erkältung mit Schnupfen und verschleimtem Husten

20 g Thymiankraut
10 g Lindenblüten
10 g Spitzwegerichblätter
5 g Königskerzenblüten
5 g Anis- oder Fenchel Früchte,
gestossen

1 TL / Tasse, heiss aufgiessen, 5-10 Min.
zugedeckt ziehen lassen, bei Infekt täglich
4-5 Tassen à 2 dl



Hinweise:

- Die Tee- bzw. Tinkturezepte können Sie in der Drogerie mischen lassen
- Die folgenden Rezepte stammen aus meinem Buch „Pflanzenpower Band 2“, die Rohstoffe dafür erhalten Sie unter www.heilpflanzen-atelier.ch

Rotöl – Auszugsöl mit Johanniskraut

Schauen Sie unter <https://www.herbamira.ch/351/downloads> nach.
Hier erfahren Sie, wie Sie nach neuester Forschung einen professionellen, sehr wirkungsvollen Auszug herstellen können.

Muskel-Schmerzöl

- 50 ml
- Wirkt durchblutungsfördernd, entstauend, entzündungshemmend, schmerzlindernd bei chronischen Muskelschmerzen
- Haltbarkeit: ca. 1 Jahr, dunkel lagern bei Nichtgebrauch

30 ml Rotöl	In ein dunkles Fläschchen oder eine
20 ml Calophyllum- oder Bilsenkrautöl	Spraydose abfüllen,
10 Tr. ätherisches Wintergrünöl	täglich zwei-bis viermal auftragen und
10 Tr. ätherisches Cajeputöl	intensiv einmassieren
10 Tr. ätherisches Lavendelöl	
10 Tr. ätherisches Estragonöl	
10 Tr. ätherisches Rosmarinöl cineol	

Besenreiseröl

- 50 ml
- Wirkt adstringierend und gefässstärkend
- Haltbarkeit: ca. 1 Jahr, dunkel lagern bei Nichtgebrauch



50 ml Rotöl	In ein dunkles Fläschchen oder eine
20 Tr. ätherisches Zypressenöl	Spraydose abfüllen,
20 Tr. ätherisches Wacholderöl virginiana	täglich zweimal auftragen und intensiv
10 Tr. ätherisches Cistrosenöl	einmassieren

Wunden-Narbenöl

- 50 ml
- Wirkt wundheilend, zellregenerierend, entzündungshemmend und verhindert unschöne Wulstnarbenbildung – frühzeitig nach dem Ziehen der Fäden oder wenn die Kruste abgefallen ist
- Haltbarkeit: ca. 1 Jahr, dunkel lagern

Knapp 50 ml Rotöl	In ein dunkles Fläschchen oder eine
1 ML Sanddornfruchtfleischöl	Spraydose abfüllen,
10 Tr. ätherisches Immortelleöl	täglich zweimal auftragen und intensiv
	einmassieren

Anstelle des Immortelleöls ist auch Kamille, Schopflavendel, Nanaminze, Salbei oder Schafgarbe geeignet.