

Dunkelheit und Kälte können im Winter auf die Stimmung drücken, und die im Übermass genossenen Leckereien die Verdauungsorgane belasten.

Wir haben einige helfende Pflanzen für Sie ausgesucht.

# Pflanzen DES MONATS

TEXT: JÜRG LENDEMANN

**Lavendel**  
*Lavandula angustifolia*



Das ätherische Öl der Blüten des Lavendels wirkt antibakteriell, Krämpfen entgegen, krampflösend, entzündungshemmend, blähungstreibend, beruhigend und schlaffördernd. Innerlich wird es angewendet bei Unruhezuständen, Schlafstörungen und funktionellen Oberbauchbeschwerden. Äusserlich als medizinisches Bad bei funktionellen Kreislaufbeschwerden.

Anwendung innerlich: Zwei Teelöffel (ca. 1,5 g) Lavendelblüten in eine Tasse geben und mit kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten stehen lassen und abseihen. Es gibt auch Filterbeutel im Fachhandel. Alternativ 1 bis 4 Tropfen Lavendelöl einnehmen, z. B. auf einem Stück Würfelzucker.

Äusserlich als Badezusatz: 20 bis 100 g Lavendelblüten auf 20 Liter Wasser.

**Johanniskraut**  
*Hypericum perforatum*



Die oberirdischen Pflanzenteile des Johanniskrauts enthalten Wirkstoffe wie Hypericin und Hyperforin. Sie wirken entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, durchblutungsfördernd, antibakteriell sowie mild antidepressiv.

Äusserlich wird das aus der Pflanze gewonnene Öl eingesetzt als Wundheilmittel und bei Verbrennungen 1. Grades, innerlich bei Unruhe sowie leichten Depressionen und damit verbundenen Ein- und Durchschlafstörungen.

Anwendung innerlich: Es sind verschiedene feste, halbfeste und flüssige Darreichungsformen im Handel. Teezubereitungen werden nicht mehr empfohlen. Johanniskraut kann Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auslösen und auch zu einer erhöhten Lichtempfindlichkeit führen.

**Passionsblume**  
*Passiflora incarnata*



Die Passionsblume wächst in Nord-, Mittel- und Südamerika, wo sie auch als krampflösendes und beruhigendes Mittel eingesetzt wird. Bei uns wird Passionsblumenkraut innerlich eingesetzt bei nervösen Unruhezuständen, Ein- und Durchschlafstörungen, Reizbarkeit mit Einschlafstörungen. Extrakte aus dem Kraut werden meist mit anderen Pflanzendrogen kombiniert, die ähnliche Wirkungen haben, z. B. mit Baldrian und Hopfen.

Anwendung: 1 Teelöffel (ca. 2 g) getrocknetes, fein geschnittenes Passionsblumenkraut mit heissem Wasser übergiessen und nach 5 bis 10 Minuten abseihen. Tagsüber 2 bis 3 und vor dem Schlafengehen 1 bis 2 Tassen Tee trinken. (Kombinations-) Präparate mit Extrakten zum Einnehmen sind in Drogerien/Apotheken erhältlich.

**Melisse**  
*Melissa officinalis*



Die Laubblätter der Melisse wirken antimikrobiell, krampflösend, blähungstreibend und beruhigend.

Innerlich werden Melissenblätter eingesetzt v. a. bei Einschlafstörungen und funktionellen Magen-Darm-Beschwerden, äusserlich auch als Extrakt bei Herpes-simplex-Infektionen.

Volksmedizinisch wird Melisse zudem bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Anwendung innerlich: 1,5 bis 4,5 g geschnittene Melissenblätter in eine Tasse geben, mit Wasser aufgiessen und den Aufguss mehrmals täglich nach Bedarf trinken. Im Handel sind Teemischungen erhältlich sowie Darreichungsformen mit Flüssig- und Trockenextrakten.

Da sich Melissenöl schnell verflüchtigt, sollten Präparate mit Extrakten aus frischen Blättern bevorzugt werden.