

Wichtige Info vorab: Alle Tipps, Heilkräuter und Nahrungszusätze können keine Therapie oder gesunde Lebensweise ersetzen. Außerdem raten wir vor Gebrauch, insbesondere bei bekannten Vorerkrankungen, immer mit einem Arzt oder Apotheker abzuklären, was empfehlenswert ist – und die Kräuter und Zusätze nur aus verlässlichen und anerkannten Quellen zu beziehen!

Viele Stimmen meinen, dass das allmähliche Hochfahren des gesellschaftlichen und beruflichen Lebens, noch herausfordernder sein wird als der Lockdown. Nun, da könnten sie durchaus recht haben. Was aber bereits jetzt, im Vorfeld des „Wiedererwachens“, eine wunderbare Vorbereitung und seelische Medizin sein kann, ist ein ausgiebiger Gang durch den ebenso wiedererwachenden Wald.

Ein japanischer Wissenschaftler prägte in den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts den poetischen Begriff des Waldbadens (Shinrin Yoku) und meinte damit das heilsame Wandern und Spaziergehen in Wäldern. Weitere Forschungen ergaben, dass diese „Auszeiten“ im Wald ganz handfeste Auswirkungen auf unser Immunsystem und allgemein auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben können. Das Wechselspiel der Farben und Lichtschattierungen, die Waldluft- insbesondere die Terpene der Waldbäume- helfen mit, Stress abzubauen, den Blutdruck zu senken, Aggressionen zu verringern usw. Dieses „Waldbaden“ ist in den letzten Jahren auch in Europa in Mode gekommen. Freilich wussten Naturliebhaber auch schon davor um die Heilwirkung des Waldes aber die wissenschaftliche Untermauerung dieses Empfindens ist eine erfreuliche Bestätigung.

Somit meine Empfehlung in diesen Tagen da der Wald, ähnlich wie unsere Gesellschaft, wieder erwacht und sich regt und allerorten nach dem Lichte strebt- eine leichte Jause eingepackt und mit wachen Sinnen hinaus in die Wälder- ohne Smartphone und durchaus besser alleine, dann ist man ganz und wach da! ☺

Was man jedoch beachten sollte ist, dass der Wald kein energetischer Selbstbedienungsladen oder auch kein Mistkübel für negative Emotionen sein kann und soll, ein bisschen Ehrfurcht und Dankbarkeit sind schon auch geboten.

Nun jedoch zu weiteren Heilpflanzen die uns in dieser Zeit helfen können und deren Wirkung!

Unter den Heilkräutern gibt es einige altbekannte, deren entspannende Wirkung sowohl in der Volksheilkunde als auch in der Schulmedizin anerkannt ist. Hier sind zwei davon-

***Hypericum perforatum* (Echtes Johanniskraut, Sonnenwendkraut)**

Das auch als Tüpfel-Hartheu bekannte Echte Johanniskraut wird bei uns seit undenklichen Zeiten sowohl kultisch als auch heilkundlich verwendet. Die Blütezeit im zeitlichen Umfeld eines der wichtigsten kosmischen Ereignisse des Jahreslaufes – der Sommersonnenwende – wird zu dieser Bedeutsamkeit gewiss beigetragen haben. Inhaltsstoffe der Pflanze wie z.B. der rote Farbstoff Hypericin, das sogenannte „Herrgottsblut“, taten ein Übriges. Hypericin ist auch für die Phototoxizität, also die reizenden Eigenschaften der Art in Zusammenwirken mit UV-Strahlung, verantwortlich. Diese Wirkung tritt sowohl bei innerlicher wie auch äußerlicher Anwendung auf, d.h. die Verwendung von Johanniskraut-Drogen wirkt auch systemisch phototoxisch.

Dennoch ist die Pflanze in vielerlei Hinsicht ein wichtiges Heilkraut. Zur Pflege von Narbengewebe oder auch stumpfen Verletzungen werden beispielsweise ölige Auszüge verwendet (manchmal in Kombination mit Arnika – *Arnica montana*). Doch vor allem als leichtes Antidepressivum und Beruhigungsmittel wird *Hypericum perforatum* geschätzt. Nervöse Unruhe und alle damit verbundenen Probleme (Herzrasen, Schlaflosigkeit, Unfähigkeit, sich zu entspannen) können mit Johanniskrautzubereitungen abgemildert werden. Aufpassen sollte man bei gleichzeitiger Einnahme von Antidepressiva oder Immunsuppressiva, da diese Arzneistoffe unter Umständen in ihrer Wirksamkeit abgeschwächt oder auch verstärkt werden können. Auch in der Schwangerschaft gilt es vorsichtig zu sein, da *Hypericum perforatum* potentiell abtreibend wirkt.

***Lavandula angustifolia* (Echter Lavendel)**

Aus mediterranen Gebieten stammt der Echte Lavendel. Er ist keine Staude wie z.B. die Melisse, sondern ein kleiner verholzender Strauch. In seiner Heimat wächst der Lavendel von Küstennähe bis weit in das Hinterland und südseitig auch bis in Gebirgslagen. Die großen Lavendelfelder in der Provence in Frankreich verwandeln die dortige Landschaft zur Blütezeit in ein blau-violettes Farbenmeer. Seine bodenständige Verwendung als schlafförderndes und mottenabwehrendes Kraut kennen viele noch von Großmutter's „Lavendelsackerln“, die im Wäscheschrank und im Nachtkästchen aufbewahrt wurden. Auszüge, Tees und Badezusätze vom Lavendel werden gegen nervöse Erschöpfungszustände, Migräne, Unruhe, Einschlafstörungen, Angstzustände und auch gegen nervöse Verdauungsbeschwerden verwendet. Der Name Lavendel kommt vom lateinischen „lavare“- „waschen“, da auch im antiken Rom bereits duftende und pflegende Essenzen der Pflanze dem Bade- und Waschwasser zugesetzt wurden. Bei der Verwendung von ätherischen Ölen des Lavendels ist Vorsicht geboten, in zu hoher Konzentration können sie Hautreizungen zur Folge haben.

Viel Kraft, Gelassenheit und Gesundheit Euch/Ihnen allen – es geht wieder aufwärts!

Andreas Müller

Gärtner im Botanischen Garten der Universität Wien und Betriebsrat für das allgemeine Personal