

Mitmach-Seiten

Oktober - Thema 1: 10 gute Gründe für Johanniskraut

Die Geschichte des Johanniskrauts als vielseitiges Heilmittel reicht zurück bis in die Antike und darüber hinaus. Seit Jahrtausenden schreiben die Menschen der sonnenliebenden Pflanze heilende Eigenschaften zu.

In der Wundbehandlung bewährte es sich überzeugend lange vor der Entdeckung der Antibiotika. Heute entdeckt und bestätigt die medizinische Forschung die Wirkung der einzelnen Inhaltsstoffe in der Pflanze. Es existieren bereits Hunderte von Studien, die die verschiedenen Wirkungen einstimmig bestätigen: Johanniskraut ist bewiesenermaßen in der Lage, viele, auch schwere Leiden zu lindern und sogar zu heilen.



Seit den 1980er Jahren unterzog man das alte Heilmittel Johanniskraut daher eingehenden Tests und Analysen, u.a.: Eine australische Studie belegte 2014, dass Johanniskraut-Präparate zu den bewährtesten und beliebtesten Mitteln gehören, zu denen Patienten mit depressiven Symptomen greifen. Ebenfalls aus dem Jahr 2013 stammt eine Untersuchung von Pharmakologen in Florenz, Italien, die das Potential von Johanniskraut als Mittel gegen Migräne und Kopfschmerzen unter die Lupe nahmen und die Wirkung als erwiesen sahen.

Die Anwendungsgebiete von Johanniskraut

1. Johanniskraut gilt als bestes pflanzliches Mittel gegen Depressionen

Alle depressiven Verstimmungen, die auf starke psychische Belastungen (Trauer, Stress-Situationen), hormonelle Schwankungen (Pubertät, Wechseljahre) oder als Begleiterscheinungen diverser chronischer Erkrankungen auftreten, können erfolgreich mit Johanniskraut behandelt werden, gleich ob als Tee, homöopathisch oder in konzentrierter Form angewendet

Johanniskraut wirkt besser aber langsamer als chemische Antidepressiva. Es hilft, die Ursachen der Depressionen nachhaltig zu beseitigen. Auch kritische Nebenwirkungen sind selbst bei längerer Einnahme nicht zu befürchten.

Johanniskraut sorgt für Entspannung, innere Ruhe und ermöglicht es dadurch, wieder neue Kräfte zu schöpfen. Dabei wirkt es nicht etwa betäubend, im Gegenteil: Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessern sich ebenfalls.

2. Schlafstörungen mit Johanniskraut beseitigen

Johanniskraut ist ein altes, bewährtes Hausmittel gegen Schlafstörungen - und weil es die Ursachen Nervosität, Angstzustände, Ruhelosigkeit und depressive Grübeleien an der Wurzel bekämpft, übertrifft es dabei so manches Medikament oder macht es vielmehr gänzlich überflüssig. Johanniskraut ist dabei frei von einem Abstumpfungseffekt, der eine Erhöhung der Dosis nötig macht.

3. Kopfschmerzen und Migräne lindern

Kopfschmerzen und Migräne lassen sich häufig auf Hormon-Schwankungen oder Depressionen zurückführen. In diesen Fällen ist Johanniskraut bei regelmäßiger Einnahme eine gute Vorbeugungsmaßnahme. Seit alter Zeit ist die Heilpflanze auch dafür bekannt, schmerzstillend zu wirken, entzündliche Prozesse und Schmerzen aufgrund gereizter Nerven zu lindern.



4. Johanniskraut gegen Schwindelgefühle

Schwindelgefühle treten häufig als Nebenwirkung bestimmter Medikamente auf, in Stress-Situationen, bei Phobien (beispielsweise Höhenangst) oder als Symptom von Migräneattacken. Bei Schwindelgefühlen als Stress- oder Angstsymptom ist die Behandlung mit Johanniskraut möglich.

5. Johanniskraut senkt den Blutdruck auf natürliche Weise

Wer einen leicht erhöhten Blutdruck aufweist, kann mit Johanniskraut eine Verbesserung erzielen. **Vorsicht, einige häufig verschriebene Blutdruck-Senker werden allerdings von Johanniskraut in ihrer Wirkung gebremst. Seine Anwendung sollte mit dem Arzt abgesprochen werden.** Werden keine Medikamente verabreicht, ist es hilfreich, mehrmals täglich eine Tasse Tee-Aufguss aus getrocknetem Johanniskraut zu trinken.

6. Johanniskraut gegen Magen-Darm-Probleme wie Reizdarm und Blähungen

Als Reizdarm werden anhaltende Probleme bei der Verdauung bezeichnet, die sich keiner bestimmten organischen Ursache zuordnen lassen. Zu den Symptomen zählen Magen- und Darmschmerzen, Krämpfe, Verstopfung oder Durchfall im Wechsel, Blähungen, Übelkeit. Können Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten wie Allergien ausgeschlossen werden, bewirken die entzündungshemmenden Gerbstoffe (Tannine) im Johanniskraut zusammen mit den übrigen wirksamen Komponenten, dass eventuelle Entzündungsprozesse in Magen und Darm abklingen, angegriffene Schleimhäute sich beruhigen und heilen können und damit auch Blähungen ausbleiben.

7. Johanniskraut in den Wechseljahren

Johanniskraut hilft auch in den Wechseljahren, den Hormonhaushalt zu harmonisieren. Pflanzliche Präparate etwa aus Mönchspfeffer, Frauenmantel oder Johanniskraut haben sich hier laut Studien und Erfahrungen besser bewährt als Hormonersatz-Therapien. Pflanzliche Präparate wie Johanniskraut helfen, den Übergang sanft zu vollziehen, gesund und ausgeglichen in die nächste Lebensphase zu gelangen.

8. Johanniskrautöl gegen Narben, Sonnenbrand und Verletzungen

Die Behandlung von Wunden und Verbrennungen mit Hilfe von Johanniskraut hat eine uralte Tradition. Lange bevor Antibiotika bekannt waren, nutzten die Menschen die starken antibakteriellen Eigenschaften des Johanniskrauts. Als Pulver, Extrakt oder besonders als Johanniskrautöl wurde es auch für offene Wunden und Verbrennungen eingesetzt. Es wirkt vor allem gegen Schmerzen in hochempfindlichen Körperteilen. Die Tannine (Gerbstoffe) helfen zudem, Blutungen zu stillen und Wundflächen zu verschließen. Verbrennungen heilen um Dreifaches schneller ab, wenn Johanniskraut darauf getupft wird. Wunden schließen sich ohne allzu auffällige Narben zu bilden.

9. Johanniskraut lindert Rückenschmerzen, was ist dran?

Zahllose Erfahrungsberichte aus der Homöopathie und Naturheilkunde bestätigen, dass Johanniskraut schmerzlindernde Eigenschaften hat. Bei Nacken- oder Rückenschmerzen, Zerrungen, entzündeten Nerven, Verletzungen nervenreicher Körperstellen (Finger, Zehen), Spannungskopfschmerz bringen Massagen oder wärmende Umschläge mit Johanniskraut-Rotöl rasche Linderung. Auch die Einnahme von Globuli oder verdünnter Tinktur wirkt schmerzstillend.

10. Johanniskrautöl zur Hautpflege

Nicht zuletzt sollten die positiven Eigenschaften von Johanniskrautöl bei der Anwendung gegen Hautproblemen erwähnt werden: Bei entzündlicher Akne bringt es Heilung und verringert die Narbenbildung. Bei Neurodermitis oder Schuppenflechte stabilisiert es die Haut, bekämpft und lindert Entzündungen und mindert vor allem den Juckreiz. Innerlich angewendet unterstützt es diese Prozesse und hilft auch bei der psychischen Bewältigung der leidigen Hauterkrankungen.

Anwendung und Dosierung

Beim Gebrauch von Johanniskraut sollte man etwas Geduld haben. Je nach Dosierung und Problemlage beginnen sich meist erst einzelne Symptome zu bessern. Ein Wirkungseintritt macht sich zuweilen schon nach Tagen, häufig aber auch erst nach etwa drei Wochen bemerkbar. Gelegentlich tritt eine Stimmungsaufhellung auch schneller ein.

Das Warten wird meist mit einer nachhaltigen Veränderung der Situation zum Positiven belohnt: Stellen sich die ersten Veränderungen ein, kommt eins zum anderen - mehr Entspannung und besserer, erholsamer Schlaf helfen, das Energie-Reservoir wieder aufzuladen. Die Fähigkeit zur Konzentration verbessert sich, das Leistungsvermögen nimmt zu.



Dosierung

Extrakt in Pulver- oder Kapselform kann in einer Tagesdosis zwischen 300 und 2000 mg eingenommen werden. Von einer Tinktur sind bis zu dreimal täglich etwa 10 Tropfen auf ein Glas Wasser empfehlenswert.

Den besten Effekt erzielen diejenigen Johanniskraut-Präparate, die die natürlichen Wirkstoffe der Heilpflanze hochdosiert und in Form eines Trockenextraktes enthalten. Empfehlenswert sind daher Präparate mit einer Dosierung von 900 mg Johanniskraut-Trockenextrakt täglich. Die wirksamsten Johanniskraut-Präparate erhält man in der Apotheke.

Mitmachen:

**Sollte Dich die Wirkweise von Johanniskraut ansprechen
- probiere es doch einfach mal aus!
Und reiche die Informationen gerne
an Freunde und Bekannte weiter.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mitmach-Seiten

Oktober - Thema 2: Gute Besserung!



Mit einem Niesen und Kratzen im Hals fängt es an. Und am nächsten Tag ist es dann soweit: Wir kämpfen mit **Halsschmerzen und Husten, der sich hartnäckig festsetzt.**

Wer nicht gleich zu Medikamenten greifen will, kann folgende wirkungsvolle Hausmittel zur Linderung und Heilung anwenden:

1. Husten - schleimlösende Mittel

Schleim löst sich durch **Feuchtigkeit, Schärfe und Säure.**

- Deshalb ist Essen, das viel Wasser enthält, dazu noch scharf ist und sauer ist, ideal. Würzen Sie z.B. Suppen mit scharfen Schleimlösern wie Chili, Ingwer, schwarzem Pfeffer, Zwiebeln, Schnittlauch oder Knoblauch. *Milch, Joghurt, Käse, Zucker und Stärke fördern dagegen die Verschleimung.*
- Säurehaltige Nahrung wie Zitronen und Essig löst ebenfalls festsitzenden Schleim.
- Zu den idealen schärfehaltigen Lebensmitteln gehören Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer.
- Als Drinks eignen sich Säfte wie Tees mit Zitrone, Limette, Limone, Grapefruit und Chili sowie besonders Pfefferminztee.

2. Besonders wirkungsvolle Hausmittel

Apfelessig

Ein Geheimtipp, um Schleim zu lösen, ist Apfelessig. Er ist zudem günstig, überall zu bekommen und genau so harmlos wie der Verzehr eines Salats mit Dressing.

Die Zubereitung einer Arznei gegen Schleim mit dem Essig ist äußerst einfach. Sie geben dazu lediglich zwei bis drei Mal täglich ein bis zwei Teelöffel Apfelessig in ein Glas warmes Wasser, mixen zwei Teelöffel Honig hinein und trinken es.

Wie bei jedem Essig gilt: Nehmen Sie nicht zu viel davon. Zwei bis drei Gläser mit jeweils zwei Teelöffeln reichen völlig. Bei hohen Mengen kann Essig zu Verdauungsproblemen führen, weil der Magen übersäuert.

❑ Ingwer als Allrounder bei Halsschmerzen und Co.

Ingwer sollte in der kalten Jahreszeit in keiner Hausapotheke fehlen. Die ätherischen Öle der Wunder-Knolle stärken das Immunsystem und wirken antibakteriell, die Schärfe verleiht uns zu wohliger Wärme. Und dazu hilft Ingwer auch noch einen verschleimten Hals zu befreien. Einfach das beste Mittel bei Erkältungsbeschwerden.



Ein Immun-Power-Drink für die kalte Jahreszeit:

Ein Stück der Ingwerwurzel abschneiden, schälen und zerkleinern. Mit kochendem Wasser übergießen und mit dem Saft einer halben Zitrone und etwas Honig verfeinern. Dann zugedeckt für mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

❑ Knoblauch

Knoblauch ist ein starkes natürliches Antibiotikum. Er geht also bereits die Ursache eines grippalen Infektes an. Frischer Knoblauch löst zudem durch seine Schärfe den Schleim. Er regt die Durchblutung an und führt dazu, dass sich Sekret bildet. Sie können den Knoblauch pur essen, in Essig einlegen (doppelter Effekt) oder im Essen als Gewürz verwenden. Knoblauch lässt sich ausgezeichnet mit anderen Schleimlösern wie Minze, Kurkuma oder Ingwer kombinieren.

❑ Senf

Senfprodukte, also Senf, Senföl und Senfpulver gehören zu den besten Schleimlösern und sind zudem leicht zu erwerben. Die Senföle treiben die Durchblutung an und sorgen für eine starke Sekretbildung, der Schleim kann fließen. Sie können Senf vielseitig verwenden: Bratwurst mit Senf, Eier mit Senfsauce oder Salate mit Senfdressing eignen sich gleichermaßen zur Behandlung. Sie können auch Senföl in heißem Wasser inhalieren oder, noch einfacher, einige Tropfen Senföl in die Nasenlöcher streichen.

❑ Zitrone



Die Säure der Zitrone führt dazu, dass der Körper vermehrt Flüssigkeit produziert und sich somit vorhandener Schleim löst.

Sie können Zitronensaft in Saft, Wasser und Tee träufeln, Fischgerichte und Salate mit Zitronenspritzern versehen oder in die „saure Zitrone“ beißen.

❑ Kurkuma

Dieses orientalische Gewürz wirkt gegen Schleim. Sie können damit Speisen würzen, es in Wasser geben oder eine Paste aus Kurkuma und Honig zubereiten. Gegen Verschleimung sollten Sie Speisen so viel Kurkuma zusetzen, dass sie die Schärfe schmecken und ihnen innerlich warm wird.

3. Tee gegen trockenen Reizhusten

Eins der besten Hausmittel gegen trockenen Reizhusten ist Tee:

☐ **Thymian**

Vor allem Thymian gilt dabei als einer der besten Hustenmittel, da er krampf- und schleimlösend wirkt und das Abhusten erleichtert. Entweder selbst zubereitet: ein bis zwei Teelöffel voll Thymiankraut verwenden, mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergießen und nach circa zehn Minuten durch ein Sieb geben. Oder als fertigen Tee in der Drogerie kaufen.

☐ **Spitzwegerich**

Gerade bei trockenem Husten ist der Spitzwegerich als Heilmittel der Natur bekannt.

Von dem Spitzwegerichkraut wird ein Teelöffel mit circa 250 Millilitern kochendem Wasser überbrüht und nach ungefähr acht bis zehn Minuten abgeseiht. Oder ihr kauft fertige Mischungen in der Apotheke oder Drogerie.

Tipp: Trinkt mindestens eine Kanne am Tag, möglichst heiß und in kleinen Schlucken. Wer mag, süßt den Tee mit Honig, der soll ebenfalls gut gegen Hustenreiz sein.

☐ **Anis**

Anis ist bekannt als Hausmittel bei Blähungen. Anis kommt aber auch in vielen Hustenteerezepten vor, da er eine schleimlösende Komponente enthält. Für die Zubereitung werden ein bis eineinhalb Teelöffel gequetschter Anis mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergossen und ungefähr 10 Minuten ziehen gelassen.

☐ **Lindenblüten**

Lindenblütentee ist ein äußerst mild und wohlschmeckender Tee. Die Lindenblüten wirken schweißtreibend, fiebersenkend und vor allem reizlindernd auf die angegriffenen Schleimhäute. Nehmen Sie einen gehäuften Teelöffel pro Tasse und lassen Sie den Tee 10 bis 15 Minuten lang ziehen.

☐ **Fenchel**

Fenchel ist vor allem für seine blähungshemmende Wirkung bekannt. Jedoch kommt Fenchel auch bei Husten, insbesondere, wenn festsitzender Schleim im Spiel ist, zum Einsatz. Zubereitet wird der Tee aus einem Teelöffel gequetschtem Fenchelsamen, der mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergossen und nach zehn Minuten abgeseiht wird.



4. Alte Hausmittel

☐ Milch mit Honig

Wer kennt nicht das alte Hausmittel unserer Großmütter - heiße Milch mit Honig.

Nur muss zur Anwendung etwas beachtet werden. **Milch sollte nur getrunken werden, wenn der Husten noch trocken ist.** Sobald sich Schleim gebildet hat, würde Milch die Schleimproduktion nur noch vermehren und dadurch den Husten verschlimmern. Am Abend vor dem Schlafen gehen eine heiße Milch mit etwas Honig trinken, hilft, um ruhig zu schlafen und nicht von lästigem trockenem Husten geweckt zu werden.

☐ Zwiebelsud gegen Hustenreiz

Die in der Zwiebel enthaltenen ätherischen Öle sind ein wirksames Hausmittel gegen Reizhusten sein.

Anwendung:

Einfach eine Zwiebel in Würfel schneiden und zusammen mit Kandiszucker bei schwacher Hitze aufkochen. Den Sud ziehen lassen, dann über einem sauberen Tuch filtern. Den Sud teelöffelweise nach Bedarf schlucken.

5. Inhalieren bei Reizhusten

Wer gern inhaliert, kann auch das machen, am besten mit einem reizlindernden **Zusatz wie Thymian im heißen Wasser oder Kamille.** Der heiße Dampf befeuchtet die Atemwege und hilft dabei, sie vom festsitzenden Schleim zu befreien.

Inhalationen mit Salbei eignen sich besonders gut bei Reizhusten. Salbei wirkt wie eine Art Salbe, die sich schützend über die Rachenschleimhaut legt. Dieses Hausmittel gegen trockenen Husten beruhigt und lindert die Schmerzen im Hals.

Geben Sie hierfür eine Handvoll frischer oder getrockneter Salbeiblätter in einen Topf oder in eine Schüssel und übergießen Sie die Kräuter mit rund zwei Litern kochendem Wasser. Lassen Sie den Sud leicht abkühlen, damit die heißen Dämpfe Ihr Gesicht nicht reizen. Legen Sie sich anschließend ein Handtuch über Ihren Kopf und das Gefäß und atmen Sie in tiefen und ruhigen Atemzügen ein und aus.



Mitmachen:

**Probiere bei den nächsten Halsbeschwerden
(ggf. zusätzlich zu nötigen Medikamenten)
ein oder mehrere Hausmittel aus.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.