



SEEROSE BARBARA TAUSZ OG

FUSSPFLEGE, KOSMETIK, MASSAGE, ENERGIEARBEIT

A-7535 St. Michael, Schulstr. 324; T: +43 (0)664 170 17 71
www.seerose-tausz.at; e-Mail: barbara@seerose-tausz.at



VERWÖHN- und PFLEGE-TIPP

JOHANNISKRAUT (hypericum perforatum)

Johanniskraut ist eine Pflanze, die bei uns weit verbreitet im Sommer blüht. Die Öldrüsen dieser Pflanze gegen das Licht betrachtet sehen aus wie kleine Perforationen, kleine Einstiche. Diese Tatsache und der rötliche Saft, der aus den Blüten tritt, wenn man sie zerreibt, brachte unsere Vorfahren bereits auf die Idee, dass es sich dabei um eine hervorragende Heilpflanze bei Verletzungen, besonders Stichwunden, handelt.

Die moderne Wissenschaft hat diese Anwendung bestätigt. Aber nicht nur als Wundheilmittel kann Johanniskraut eingesetzt werden, auch bei leichten Verbrennungen oder Ohrenschmerzen kann es angewendet werden. Außerdem ist es hervorragend bei Gelenkschmerzen wirksam, auch in der bekannten Breuss-Massage-Technik wird es daher als Massageöl verwendet.

Eine weitere Möglichkeit Johanniskraut zu verwenden liegt in seiner Stärke, Licht aufzunehmen. Ob als Tee getrunken oder als Öl den Körper damit eingerieben, es absorbiert Sonnenlicht und führt es über die Haut Körper und Seele zu. Das nützt bei Melancholie oder depressiven Verstimmungen, wie z.B. einer jährlich wiederkehrenden Herbst-/Winterdepression.

Aber genau in dieser Wirkung liegt auch die einzige Gefahr, die das Johanniskraut in sich birgt. Wenn man es verwendet, egal in welcher Form, sollte man keine langen Sonnenbäder nehmen und auf gar keinen Fall ein Solarium aufsuchen. Andernfalls kann es zu Hautveränderungen kommen, von Pigmentstörungen bis hin zu erhöhter Anfälligkeit auf Sonnenbrand.

Auf jeden Fall beachten Sie, dass Sie im Falle einer seelischen und/oder körperlichen Erkrankung immer erst mit ihrem Arzt sprechen, bevor Sie Selbstversuche starten!

Viel Spaß mit diesem Tipp wünschen Barbara und Günther Tausz