

Heilpflanze des Jahres 2023

Serie

Jasmin Ursprung,
dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Heilpflanzenfachfrau

Wusstest du, dass jedes Jahr eine Heilpflanze gekürt wird? Verantwortlich ist dafür der Verein zur Förderung der naturgemässen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus e.V. (NHV Theophrastus) mit Sitz in München.

Zur Heilpflanze des Jahres 2023 wurde die Weinrebe, lateinisch *Vitis vinifera*, auserwählt. Wer kennt die überzeugende Aussage der Grossmutter oder des Grossvaters nicht: «Ein Glas Rotwein am Tag hält gesund.» Tatsächlich kann ein regelmässiger Konsum von Rotwein in kleinen Mengen Herzinfarkten und Diabetes vorbeugen, allerdings kann Rotwein auch Krebs fördern. Auch wenn sich die Wissenschaft über die Aussage unserer Grosseltern nicht ganz einig ist, kann die Weinrebe nicht nur zur Herstellung von Wein genutzt werden. Sie hat in der Pflanzenheilkunde noch mehr zu bieten: «Rote Weinblätter sind anerkannt in der Behandlung von Venenleiden. Traubenkerne und -schalen besitzen unter anderem antioxidative und somit zellschützende Polyphenole», schreibt der Verein NHV Theophrastus in seiner Medienmitteilung. Wer auf einen Traubenkern beisst, dem zieht sich der Mund zusammen und neigt dazu, ihn auszuspucken. Dafür verantwort-

lich sind die hochkonzentrierten Gerbstoffe. Sie wirken adstringierend und werden bei nässenden Hautentzündungen, oberflächigen Blutungen, in Deos zur Schweißhemmung und zu vielen anderen Zwecken genutzt. Gerbstoffe kommen in vielen Pflanzen vor, so auch im Holz und im Laub der Eiche und des Walnussbaums.

Dem Traubenkernöl werden in der Kosmetik entzündungshemmende, feuchtigkeitspendende und hautglättende Eigenschaften zugeschrieben. Zu beachten ist dabei, das kaltgepresste Öl zu nutzen, denn dieses enthält viel mehr von den wertvollen Wirkstoffen als das heiss gepresste. Und jetzt, in der kalten Jahreszeit, können Traubenkerne noch ganz anders angewendet werden: Als Inhalt von Traubensteinkissen spenden sie uns wohlthuende Wärme. Zurück zur Weinrebe: Warum nicht einen guten Tropfen geniessen und sich nebenher mit dem Smartphone oder anderen neuen Medien beschäftigen? Vielleicht bleiben wir dann gelassener, wenn der «Kasten» nicht so tut, wie wir möchten 😊.

www.nhv-theophrastus.de
www.naturspruenglich.ch

