



Titelbild: Betonienkraut (Stachys officinalis)

von Kerstin Hochleitner (Mitarbeiterin im Hildegard Naturhaus)

Die Betonie ist eine wunderhübsche Pflanze mit farbenfrohen Blüten, die im Sommer viele Schmetterlinge und Bienen anzieht.

Anbau, Pflege und Vermehrung

Wie der Lavendel oder der Salbei gehört auch der Heilziest, so wird das Betonienkraut u. a. genannt, der Familie der Lippenblütler an und wächst bis zu 60 cm hoch. Blickfang sind die langen Blütenpinsel in rose bis purpur, eine richtige Augenweide und wunderschön in jedem Garten. Die Betonie blüht von Juli bis August und liebt einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Der Boden kann leicht trocken aber auch leicht feucht sein. Die Anzucht erfolgt durch Aussaat im Frühjahr oder Herbst, bzw. sie vermehrt sich auch selbst.

Das blühende Kraut wird zur Ernte eine handbreit über dem Boden geschnitten und gebündelt an einem luftigen Ort zum Trocknen aufgehängt.



Inhaltsstoffe und Wirkung

Die im Betonienkraut enthaltenen ätherischen Öle, Gerbstoffe und Bitterstoffe, wirken schlaffördernd, blutstillend und entzündungshemmend.

Betonienkraut bei Hildegard von Bingen

“...wer von falschen Träumen geplagt wird, der habe Betonienkraut bei sich, wenn er abends schlafen geht und wenn er schläft, und er wird weniger falsche Träume sehen...”

... wenn eine Frau zu unrechter Zeit an zu starkem Monatsfluss leidet, lege sie Betonienkraut in Wein, damit er davon Geschmack annehme, und sie trinke oft und sie wird geheilt werden...

Verwendung:

Die Betonie hat sich besonders bei Schlafstörungen von Kindern bewährt, die manchmal an Angstträumen leiden. Aber auch hervorragend einsetzbar bei Erwachsenen mit Durchschlafschwierigkeiten und schlechten Träumen.



So wird einfach das getrocknete Kraut in ein kleines Kissen oder Sackerl aus grob gewobenen Stoff gefüllt, dieses legt man dann neben sich ins Bett und man schläft gut und erholsam.

Betonienwein:

3 EL frisches oder getrocknetes, gehacktes Kraut in 1 Liter Wein über Nacht einlegen, damit dieser den Geschmack davon annimmt. Am Morgen abseihen und mindestens 3 mal tgl. ein Likörglas davon trinken.

So kann man gut zu starke Menstruation oder auch Zwischenblutungen in den Griff bekommen.

über das Schlafen

Man kann sich kaum vorstellen, dass wir rund ein Drittel des Lebens mit Schlafen verbringen. Bei einem Durchschnitt von sieben Stunden Schlaf pro Tag hat ein 75-jähriger Mensch etwa 190.000 Stunden im Bett verbracht.

Hier einige Tipps, damit auch ein guter Schlaf gewährleistet ist! Denn, guter Schlaf ist die Voraussetzung für einen kraftvollen nächsten Tag.

- Gehen Sie erst dann ins Bett, wenn Sie sich müde fühlen! Denn eine Portion Müdigkeit gehört schon dazu. Sie werden nicht einfach einschlafen, nur weil Sie im Bett liegen, wenn Sie noch putzmunter sind.

- Vermeiden Sie fernsehen oder essen im Bett! Ihr Körper lernt dadurch, dass Bett und Schlafen zusammengehören.

- Achten Sie auf das Raumklima! Experten raten zu einer Temperatur zwischen 16 und 18 Grad. Für die meisten Menschen ist dies am angenehmsten. Sorgen Sie auch für ausreichend Sauerstoff. Lüften Sie vor dem Schlafengehen. Wenn es möglich ist, lassen Sie ein Fenster auf Kippstellung.

- Gehen Sie weder mit vollem Magen, noch mit Hunger zu Bett! Beides belastet den Körper und verhindert das Einschlafen. Wenn Sie vor dem Schlafengehen noch etwas essen, dann wenig und nur leicht verdauliche Speisen.

- Versuchen Sie stets zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen! Auch das überlistet nach einiger Zeit den Körper.

- Bewegen Sie sich während des Tages ausreichend! Bewegung hilft nicht nur beim Müdewerden. Sie baut aktiv Stress ab. Das hilft Ihnen, abends besser zur Ruhe zu kommen. Eine Grundvoraussetzung für erholsamen Schlaf. Eine Einschränkung gibt es hier jedoch: Ausgiebige sportliche Betätigung kurz vor der Schlafenszeit regt den Kreislauf eher an, als dass es beruhigt. Sie sollten dies früher am Tag einplanen.

- Sollten Sie nachts wach liegen, wälzen Sie sich nicht stundenlang hin und her sondern stehen Sie auf. Je länger Sie liegen, desto weniger wird es Ihnen gelingen einzuschlafen. Stattdessen neigt man dazu, sich Gedanken zu machen und zu grübeln.

- Setzen Sie sich auf keinen Fall vor den Fernseher, sondern tun Sie irgendetwas - vielleicht so-

gar Dinge, die Sie eigentlich nicht gerne machen. So gehen Sie gerne wieder zum schlafen über!

- Gelöschter Wein *“Wenn ein Mensch zum Zorn oder Traurigkeit gereizt wird, der soll sogleich über dem Feuer einen Wein heiß machen und mit etwas kaltem Wasser mischen und trinken. So wird der Melancholiestoff beseitigt, welcher in ihm als Zornreizstoff entstanden war.“ ~ H.v.B. ~*

Auch als Schlafmittel ist der gelöschte Wein bestens geeignet. Damit einem die belastenden Gedanken nicht noch in den Schlaf begleiten und man so ruhig und erholsamen durchschlafen kann.

- Zirbenkissen sind ebenfalls eine Wohltat für die nächtliche Erholung und Regeneration. Diesem besonderen Holz widmen wir uns in der nächsten Hildegard Zeitung.

- Auf keinen Fall sollten wir das Abendgebet vergessen!

So wünschen wir Ihnen immer einen guten, erholsamen Schlaf, damit der nächste Tag wieder mit vollem Tatendrang beginnen kann!