

Heilpflanzen für die Seele

Heide Fischer

Mit freundlicher Genehmigung des Heilpraxis Magazins

Tage und Nächte, die Grau in Grau erscheinen, kennt Jede! Frauen sind rhythmische Wesen, wie wir bereits in der ersten Folge zum Thema Menstruation und Menstruationsbeschwerden festgestellt haben. Sie sind zu tiefer Empfindung fähig, zu grosser Freude und Leidenschaft, aber auch zu grosser Trauer, tiefen Tiefen. Als bedinge Eines das Andere und wäre ohne das Andere nicht zu haben?! Mit den Jahren kennen Frauen ihre Stimmungen, können sich mitteilen, sorgen gut für sich, denn sie haben herausgefunden, was Ihnen in Krisenzeiten hilft. Zudem haben sie die Gewissheit, dass am Ende des Tunnels wieder Licht erscheint, sie aufatmend und vielleicht sogar klüger aus dem Tief herauskommen.

Aber was tun, wenn kein Ende des Tunnels in Sicht kommt, Verzweiflung sich breit macht? Dann brauchen alle Menschen, Frauen wie Männer, Unterstützung! In alten Zeiten blieb keine allein mit ihrem Kummer. Erst die modernen Gesellschaften mit ihren isolierenden Tendenzen machen es schwer, nicht fit und gut drauf zu erscheinen. Obwohl jede weiss, dass das unmöglich ist und sie selbst gern der Freundin, dem Freund ihr Ohr leiht.

Jenseits allen Pflanzenwissens ist also Tipp Nummer eins, wenn es Ihnen einmal nicht gut geht: **Teilen Sie sich mit!** Im Erzählen werden Dinge klar, bahnen sich Auswege an, lässt der Druck nach. Dies gilt in ganz besonderem Maße für Frauen, die anders als Männer ihre Sorgen nicht im stillen Kämmerlein mit sich selbst besprechen, wie es John Gray in seinem wunderbar erhellenden Buch "Männer sind anders - Frauen auch" beschrieben hat. Die meisten Frauen müssen über Dinge, die sie belasten, sprechen können. Sie brauchen nicht gleich gute Ratschläge, wie ein Problem zu lösen sei, sondern einfach nur jemanden, der Ihnen zuhört.

Reicht dieses Getragensein im Freundes- und Familienkreis nicht aus, und dies scheint bei 30% der Deutschen mindestens einmal im Leben der Fall zu sein, brauchen Menschen **professionelle Hilfe**. Diese spaltet sich innerhalb der heilkundigen Zunft leider in zwei Lager: diejenigen, die auch bei psychischen Beschwerden organische Ursachen ausmachen, wie z.B. einen Dopamin-Mangel bei Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS). Dies sind in unserem westlichen Gesundheitssystem meist die Ärzte, besonders die Psychiater, die, entsprechend ihrer Denkweise, mit Medikamenten behandeln. Viele dieser Psychopharmaka sind mit starken Nebenwirkungen behaftet oder machen süchtig. Die zweite Gruppe der Behandler geht davon aus, dass psychische Beschwerden immer Folgen belastender Erfahrungen in Vergangenheit oder Gegenwart sind. Das können schlimme Erlebnisse sein bis hin zu Traumata wie körperliche oder sexuelle Gewalt, oder soziale Missstände, Unverträglichkeiten oder Unzumutbarkeiten im täglichen Leben, in der Familie, der Beziehung, dem Beruf. Diese Theorie wird von den meisten Psychologen vertreten und ihr behandlerisches Angebot heisst Psychotherapie in jedweder Form. **Scheuen Sie sich nicht, sich professionelle Hilfe zu holen, wenn Sie keinen Ausweg aus einer Krise sehen. Sie sind weder verückt noch unfähig ihr Leben zu meistern, sondern brauchen einfach nur vorübergehende Unterstützung.**

Phytotherapie gegen seelisches Leiden

Die Behandlung mit heilenden Pflanzen, die Phytotherapie, hat es sich auf die Fahnen geschrieben, beide Ansätze zu verbinden. In der heilkundigen Tradition der Hexen und

Hebammen gehörten Gespräch und Arznei immer zusammen. Wir haben mit den Heilpflanzen sanfte Heilmittel, die weitgehend nebenwirkungsfrei helfen, mit psychischen Problemen besser umgehen zu können und Naturheilbehandlerinnen sind (hoffentlich) soweit ausgebildet, dass sie Menschen im Gespräch unterstützen können. Dies alles im Rahmen des Möglichen und in voller Verantwortung, Menschen am Rande des Selbstmords oder der Psychose nicht noch mit Pflanzen behandeln zu wollen, sondern bei gravierenden Problemen an kompetente Therapeutinnen weiterzuverweisen.

Heilpflanzen sind aber auch hervorragend zur Selbstmedikation geeignet. Lernen Sie auf den folgenden Seiten Pflanzen kennen, die die Seele unterstützen und vergessen Sie dennoch die Heilkraft des Gesprächs nicht.

Pflanzen für die Seele können bei folgenden Beschwerden eingesetzt werden:

- Depressionen
- Unruhe und Nervosität
- Schlafstörungen
- Ängste
- Erschöpfung

Der Pschyrembel, das gängigste klinische Wörterbuch, definiert **Depression** als traurige Verstimmung und unterscheidet reaktive und endogene Depressionen, wobei letztere von erfahrenen Therapeuten ebenfalls auf traumatische, aber nicht erinnerbare, Erfahrungen zurückzuführen sind. Oft sind Depressionen gar nicht auf den ersten Blick zu erkennen. Frauen klagen über Lustlosigkeit, Müdigkeit, Antriebschwäche, Appetitmangel, Schlafstörungen oder nicht einzuordnende Schmerzen oder Verspannungen. Als wäre die Lebensfreude verloren gegangen und grosse Hoffnungslosigkeit mache sich breit. Dauert dieser Zustand länger an, kann er sich bis zur Lebensmüdigkeit steigern. Werden synthetische Antidepressiva gegeben, zeigen sie zwar in 80% eine Wirkung, während 50% der Behandelten auch durch die Behandlung mit Placebo (Scheinmedikament) eine deutliche Besserung ihres Befindens angeben, wie die erfahrene Psychotherapeutin und Autorin Gisela Finke aufzeigt. Aus der Placeboforschung wissen wir, dass sie zu einem Gutteil auf die behandlerische Zuwendung zurückzuführen ist, womit wir wieder beim **hohen Wert des Gesprächs bei Depressionen** wären.

Möchten Frauen ihre depressive Stimmung mit Pflanzen bessern und haben bislang Psychopharmaka genommen, sollten sie dies mit ihrem behandelnden Arzt absprechen und die Medikamente nie abrupt absetzen.

Unsere Pflanze erster Wahl bei Depressionen ist das Johanniskraut, als Tee, Frischpflanzenessenz oder Fertigpräparat.

Das **Johanniskraut**, im Volksmund auch Sonnenwurz, Hartheu oder Sonnwendkraut genannt, ist als ausdauernde, zähe, holzige, wunderschöne gelb blühende Pflanze weit verbreitet. Zerreiben wir die Blüten zwischen den Fingern, tritt ein roter Pflanzenfarbstoff aus, das Hypericin. Und so leuchtend gelb, wie dieses Kräutchen ist, so stark ist seine sonnige, erhellende Kraft auf die Seele. Man weiss, daß Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht und dies ist wahrscheinlich auch einer seiner Wirkmechanismen. "Mehr Licht erhellt das Gemüt." Ob deshalb der Wirkstoff Hypericin so hoch dosiert werden muß, wie es in vielen Standardpräparaten der Fall ist, ist zumindest fraglich. Eine hohe Konzentration (bis zu 900 mg Hypericin pro Tag) kann zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten führen, was bei der Zubereitung als Tee nicht der Fall ist. Zu bedenken ist eine Anlaufzeit von einigen Tagen bis Wochen, sowie die erhöhte Lichtempfindlichkeit. Frauen, die hochdosiertes Johanniskraut einnehmen, sollten ausgiebige Sonnenbäder meiden. Das Johanniskraut kann

gut kombiniert werden, z.B. wenn die Depression mit Angst oder Unruhe einhergeht, mit Baldrian, Melisse, Passionsblume. Solche Kombinationen gibt es auch als Fertigpräparate.

Was hilft sonst gegen Depression?

Stimmungsaufhellende **Düfte** sollten nicht vergessen werden, in der Duftlampe oder am Ohrläppchen. Susanne Fischer-Rizzi nennt u.a. alle Zitrusfrüchte, Rose, Rosengeranie, Bergamotte. Gute Hersteller stellen auch spezielle antidepressive Mischungen her. Ergänzend ist unbedingt wichtig, sich in **Selbsthilfe** oder mit Unterstützung die Ursache der Depression klarzumachen, sich an Aktivitäten zu erinnern, die früher einmal Freude gemacht haben, und sich probeweise dazu aufzuraffen, sie sich zu verordnen wie ein Selbstheilungsrezept. Mit kleinen Dingen anfangen!

Bewegung hat ebenfalls einen hohen Stellenwert bei der Behandlung von Depressionen. Jede Bewegungsart bringt auch Schwung ins Leben, am besten in der Gruppe. Bewegung im Freien hat noch einen zusätzlichen Effekt, das **Licht**. Man weiss inzwischen, dass Licht ausgesprochen stimmungsaufhellend wirkt, dass der freie Himmel selbst an bedeckten Tagen die Laune hebt. Auch das helle, freundliche Gestalten der Wohnräume gehört dazu, sich das Leben angenehm zu machen.

Stress vertreibt die Nachtruhe

Nervosität und Unruhe sind Phänomene, die schon fast in diese Zeit gehören. "Ich habe keine Zeit", "Los, los, mach schon, wird's bald", "Ich weiss gar nicht, wo mir der Kopf steht". Wie oft begegnen wir echter Gelassenheit, wenn wir unseren Mitmenschen auf der Strasse einmal ins Gesicht schauen? Gerunzelte Stirn, gehetzte Züge, verkniffene Miene sind die Regel. Kein Wunder! Tatsächliche oder vermeintliche Erwartungen erzeugen in Vielen das Gefühl, nicht hinterherzukommen, zu wenig zu schaffen. Ruhepausen sind Luxus, innehalten, was ist das? Und mit dem Älterwerden wächst der Druck eher. Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, bilden mit der Feststellung, dass die Leistungsfähigkeit im herkömmlichen Sinne tatsächlich nachlässt, eine fatale Mischung. Aber es hilft alles nichts, das Zauberwort bei Nervosität und Unruhe heisst **Stressabbau**. Wie auch immer: anschauen, darüber sprechen, aufschreiben, Zeit budgetieren, Tages-, Wochenpläne ausarbeiten, **Ruhepausen einbauen, Meditieren, Visualisieren**. Und das Wichtigste, sich als eine gelassene Person kreieren, eine neue Haltung entwickeln und einüben, es nicht mehr allen recht machen zu müssen. Dabei helfen **Affirmationen**, z.B. nach Louise Hay, oder auch neue selbstentwickelte. Diese lassen sich wunderbar transformieren aus alten Überzeugungen, sogenannten Glaubenssätzen. Aus "Ich muss immer etwas tun" wird zum Beispiel "Ich erlaube mir, wann immer ich es brauche, eine Ruhepause, im Wissen, dass mir danach alles leichter von der Hand geht". Hängen Sie sich solche neuen Überzeugungen, auf schönes Papier geschrieben ins Bad, neben das Bett, über den Schreibtisch, wo Sie immer mal wieder ins Auge fallen. Sie erreichen, dass sich die neuen, gesünderen Muster nach und nach ins Gehirn einprägen und Sie in Stresssituationen immer öfter die Wahlmöglichkeit verspüren, dies und das "noch eben schnell zu erledigen" oder tief durchzuatmen, eine Pause einzulegen und das zu Erledigende danach mit mehr Ruhe gelassen anzugehen.

Heilpflanzen, die uns in unserer Gelassenheit unterstützen, sind:

- Baldrian** - nicht nur ein Schlafmittel
- Melisse** - entspannen und geniessen
- Hopfen** - was bitter fürn Mund, ist fürs Herze gesund
- Lavendel** - betörend und beruhigend

Heiltee-Praxis rund um seelisches Wohlbefinden

Mischen Sie gegen Depression und für eine optimistische Lebenshaltung z.B. Johanniskraut, Melisse und Hopfen im Verhältnis 30 - 20 - 10 und trinken Sie eine Zeitlang drei Tassen über den Tag verteilt, nicht mehr.

Möchten Sie für guten Schlaf sorgen, bereiten Sie sich einen Abendtee aus Baldrian, Melisse, Lavendel, Hopfen, Passionsblume und Pomeranzenblüten. Nehmen sie einen Teelöffel voll auf eine große Tasse, lassen Sie den Ansatz zehn Minuten zugedeckt (!) stehen und trinken Sie den Tee warm, schluckweise, mit Bedacht und im Sitzen.

Machen Sie regelmäßige Teepausen, um zu erfahren, ob Ihr Leben durch die ergänzenden Maßnahmen sich schon soweit verändert hat, daß Sie keinen Heiltee mehr brauchen. Machen Sie im Frühjahr eine leberunterstützende Kur, vielleicht ergänzt durch diätetische Maßnahmen oder Fasten. Ein Lebertee könnte aus Löwenzahnwurzel, Mariendistelsamen, etwas Schöllkraut und Wegwarte oder Artischocke bestehen und sollte, in derselben Art zubereitet, über vier bis sechs Wochen getrunken werden.

Nervöse Unruhe geht oft einher mit **Schlafstörungen**. Prüfen Sie, ob es sich bei Ihnen um **Einschlaf- oder Durchschlafstörungen** oder beides handelt. Nehmen Sie bislang Tranquilizer und andere Schlafmittel, so machen Sie sich klar, daß die meisten ein hohes Abhängigkeitspotential haben und einen sogenannten Hangover produzieren. Sie wachen morgens mit dumpfem Kopf auf, dem dann mit Kaffee wieder abgeholfen werden muss - ein Teufelskreis. Diese unerwünschten Nebenwirkungen haben Heilpflanzen nicht!

Stellen sie außerdem zunächst Ihren individuellen Schlafbedarf fest, der sich im Laufe des Lebens zudem verändern kann. Menschen kennen ihren Rhythmus meist sehr genau. Gehören Sie zu den Aktivisten, die Jahr für Jahr mit 6 Stunden Schlaf auskommen, oder sind Sie unter 9 Stunden nächtlicher Ruhe den ganzen Tag nicht zu gebrauchen? Wie überhaupt die Möglichkeit, den **persönlichen Rhythmus leben** zu können, schon viele Schlafstörungen beheben würde. Nachtmenschen können mit einem Job, in dem sie um sieben anfangen müssen, nur unglücklich werden, egal wie früh sie sich ins Bett zwingen. Deshalb macht es auch keinen Sinn, bei **Einschlafstörungen** zu empfehlen, früher ins Bett zu gehen. Die Folge wäre nur ein noch längeres Herumwälzen.

Hilfreich könnte zudem sein

- herauszufinden, was Sie denn umtreibt und nicht schlafen läßt
- alle anregenden Drogen wie Kaffee, Schwarztee nachmittags oder probenhalber auch einmal ganze Tage wegzulassen
- tagsüber für Entspannung und Ruhepausen zu sorgen
- vor 19 Uhr zu Abend zu essen
- einen Abendspaziergang zu machen
- Fernseher und Computer eine Stunde vor dem Zubettgehen auszuschalten
- abends ein Entspannungsbad zu nehmen
- den Schlafraum gut zu lüften
- für kühle Raumtemperatur und genügende Luftfeuchtigkeit zu sorgen
- elektromagnetische Wellen am Schlafplatz auszuschliessen (keine Quarz- oder Elektrowecker)

Zu den schlaffördernden Pflanzen **Baldrian, Melisse, Hopfen, Lavendel** kommen noch hinzu: **Pomeranzenblüten oder -schalen, Passionsblumenkraut und Californischer**

Goldmohn (Eschholtzia). Von all diesen Pflanzen oder Pflanzenmischungen lassen sich wunderbare **Kräuterkissen** herstellen für Sie selbst oder zum Verschenken.

Schlaffördernde Kräuterkissen

Mischen Sie sich aus den oben genannten Pflanzen eine wohlriechende Mischung, vielleicht 100 Gramm und kneten die Kräuter in Rohwolle ein. Rohwolle bekommen Sie beim Schäfer oder in anthroposophisch orientierten Spielzeuggeschäften. Nähen Sie alles zusammen in ein kleines Kisschen aus pflanzengefärbtem Seidenstoff und betten sie Ihr Haupt des Nachts darauf. Die Körperwärme löst die Pflanzenwirkstoffe, vor allem die ätherischen Öle, und sie gelangen mit dem Einatem in den Körper. Ihr lipophiler (fettfreundlicher) Charakter bewirkt, dass sie unmittelbar auf unser Zentralnervensystem einwirken können. Zupfen Sie die Wolle in der Hülle immer wieder auf und erneuern Sie das Kissen, wenn es ausgeduftet hat.

Bei **Durchschlafstörungen** gelten grundsätzlich alle o.g. Tipps ebenfalls.

Hinzu kommen folgende:

- sich nicht schlaflos im Bett wälzen, sondern aufstehen, sich mindestens aufsetzen
- sich (mit einem Kräutertee oder einem Gläschen guten Rotweines) in die Küche setzen und die Gedanken aufzuschreiben, die einem so kommen (die Verfasserin dieses Artikels hat schon manche gute Idee auf diese Weise geboren)
- ein gutes Buch zu lesen und sich
- erst wieder ins Bett zu legen, wenn man müde ist
- wenn Ihr Partner sich von Ihren Umtrieben gestört fühlt, trennen Sie eine Zeitlang die Schlafzimmer

Durchschlafstörungen sprechen außerdem gut auf eine **Unterstützung der Leber** an, die ja nachts eine äusserst aktive Phase hat und bei Überlastung den Schlaf stören kann. Trinken Sie dann für eine Zeitlang einen Tee aus bis zu drei der folgenden Pflanzen oder nehmen Sie ein entsprechendes Fertigpräparat ein: **Mariendistelsamen, Benediktendistel, ODERmennig, Schöllkraut** (in eine Teemischung zu maximal 10%), **Löwenzahn, Artischocke oder Wegwarte.**

Angst nicht übergehen

Ist das Thema, das Sie belastet **Angst**, sollten Sie sich als erstes nach dem Ausmass fragen. Angst ist nämlich zunächst einmal eine normale Reaktion des Körpers auf Herausforderungen. **Angst schützt** vor unüberlegtem Handeln, sie dient unserer Selbsterhaltung bei Gefahren. Gisela Finke zitiert eine Studie, wonach gleichermaßen übertrieben ängstliche und furchtlose Menschen schlecht bei Prüfungen abschneiden. Ein mittleres Angstniveau treibt anscheinend zu optimalen Leistungen an. Es kann also nicht darum gehen, Angst abzuschaffen. Wenn Ängste allerdings unseren Alltag beherrschen, kleine Herausforderungen, wie in Watzlawicks "Anleitung zum Unglücklichsein" beschrieben, z.B. beim Nachbarn einen Hammer auszuleihen, sich zu unbewältigbaren Herausforderungen auswachsen, ist Hilfe nötig. Im Krankheitsfall verschlimmert Angst Schmerzen, lässt das Immunsystem in die Knie gehen. Umgekehrt können Ängste psychosomatische Beschwerden hervorrufen wie Herzrasen, Herzschmerzen, Atemnot uvm. Die Unterstützung erster Wahl ist hierbei die **Psychotherapie**, ob in Form von Verhaltenstherapie oder aufdeckenden Methoden. Selbsthilfe und schrittweise Desensibilisierung z.B. bei Höhenangst scheinen auch möglich zu sein, wie sie J.W.Goethe im Selbstversuch beschrieben hat. Ist der Alltag aber sogar in Form von **Panikattacken** beeinträchtigt, hilft oft nur eine intensive Behandlung in Form eines Klinikaufenthaltes.

Die Heilpflanze erster Wahl bei Angst wäre, wenn Sie in Deutschland nicht erst kürzlich aus dem Handel genommen worden wäre, die **Kava-Kava-Wurzel** (Piper methysticum), eine Südseepflanze, die entspannend und angstlösend wirkt. Sie kann bei einer vorgeschädigten Leber verschlimmernd wirken und statt die Ärzte in die Pflicht zu nehmen, die Gesundheit der Leber abzuklären, wurde diese wunderbare, jahrtausendealte Heilpflanze leider gänzlich verboten. In anderen deutschsprachigen Ländern ist sie durchaus noch zu haben. Wie beim Johanniskraut sollte die volle Wirkung frühestens nach einer Woche erwartet werden, vor Prüfungen muß sie also rechtzeitig eingenommen werden. Gute Wirkspiegel erreicht man am besten mit Fertigpräparaten. Allerdings ist auf bestimmte mögliche Nebenwirkungen zu achten: das Reaktionsvermögen und die Verkehrssicherheit können beeinträchtigt sein. Treten Schwindel, Magenschmerzen, Sehstörungen oder eine Gelbfärbung der Haut auf, sollte das Mittel abgesetzt werden. Im Gegensatz zu angstlösenden Psychopharmaka tritt nach Absetzen weder ein Entzug noch eine vorübergehende Verschärfung der Symptomatik auf. Wir haben in der Kava also ein echtes, sanftes Naturheilmittel, das **gut mit Psychotherapie kombiniert** werden kann. Aber, wie gesagt, nicht mehr in Deutschland. Alle anderen Heilpflanzen, die die Nerven stärken und weiter oben schon erwähnt wurden, können auch bei vorübergehender Ängstlichkeit gut eingesetzt werden: **Melisse, Lavendel, Hopfen, Passionsblume.**

Zu denken bei Ängsten ist auch an die bewährten **Notfalltropfen** des Dr. Bach, die "im Notfall" auch mehrmals am Tag genommen werden können. Besorgen Sie sich ein Pipettenfläschchen 30 ml in der Apotheke und füllen es mit einem guten Quellwasser. Geben Sie 4 Tropfen aus der Vorratsflasche "Rescue Remedy" hinzu. Wenn Sie zu einem Viertel Schnaps verwenden statt Wasser, ist diese Verbrauchsflasche auch über mehrere Wochen haltbar. Die Standarddosierung lautet: 4 mal täglich 4 Tropfen auf die Zunge geben und nicht gleich herunterschlucken: morgens als erste Tat, zweimal über den Tag verteilt und abends als letzte Tat. So lange bis sie sie einfach vergessen. Dann scheint die größte Not vorüber zu sein.

Erschöpfung hat immer Gründe

Der letzte Abschnitt wendet sich der **Erschöpfung** zu, bzw. allen Zuständen, die nach Belebung, Kraftschöpfen und guter Hirndurchblutung verlangen. Erschöpfungszustände sollten immer die **Frage nach Belastung und Entlastung** nach sich ziehen. Das klassische Beispiel ist die berufstätigen Mutter, die irgendwann einfach nicht mehr kann. Da helfen auch die Heilpflanzen nur bedingt, da braucht's eine Umverteilung der Hausarbeit mit Hilfe von Mann und Kindern, einen angemessenen "Maschinenpark" und eventuell sogar eine Haushaltshilfe. Fragen Sie sich bei Erschöpfung, wo Ihre ganze Energie hinfließt und wo Sie auch wieder auftanken können. Bei eine Tasse Tee mit Freundinnen, bei einem Spaziergang, einem entlastenden, partnerschaftlichen Gespräch oder wie wäre es mit einer Stunde täglich nur für sich allein zum Entspannen, Schmökern, Sinnieren?

Auch eine Depression kann hinter dem Gefühl der Erschöpftheit stecken und sollte entsprechend behandelt werden. Ist ein **niedriger Blutdruck** verantwortlich für die Schwere in den Beinen, die Müdigkeit, das "nicht in die Gänge kommen", ist unsere Pflanze der Wahl der **Rosmarin**. Morgens ein Tässchen Rosmarintee bringt die Lebensgeister in Schwung (die Leber dankt, dass es kein Kaffee war). Auch **Mate** oder **Grüntee** haben eine unschädliche, aber anregende Wirkung. Und natürlich das **Kreislauftraining** in Form von sportlicher Betätigung und die guten alten **Kneippischen Anwendungen**.

Rosmarin - der Muntermacher, ganz ohne Koffein

Wer kennt ihn nicht, den schönen alten Brauch, den Hochzeitem und ihren Gästen ein Rosmarinsträußchen ans Revers zu heften als Zeichen der Liebe, der Fruchtbarkeit, der Lebensfreude? Oder Rosmarin an mediterranen Gerichten, aromatisch und verdauungsfördernd? Aber als Seelenpflanze? Und wie paßt das überhaupt zusammen, Verdauungsförderung und Kreislaufanregung?

Dieser heilsame Strauß von Wirkungen beruht auf dem Hauptinhaltsstoff des Rosmarin, seinen ätherischen Ölen und seinen zarten Bitterstoffen. Der Rosmarintee z.B. hilft die Konzentration zu fördern, erhöht den zu niedrigen Blutdruck (Vorsicht, nicht bei Bluthochdruck anzuwenden!). Ein Rosmarinwein regt besonders bei alten Menschen den Appetit und die Verdauung an. Waschungen mit Rosmarinwein gelten seit altersher als Verjüngungskur für die Haut. Die ungarische Königin soll seinerzeit 70jährig einen jungen Mann gefreit haben dank ihrer Rosmarinwaschungen.

Eine Teemischung bei geistiger und körperlicher Erschöpfung könnte den Rosmarin kombinieren mit Schafgarbe und Weissdorn, zur Konzentrationsförderung geben wir zum Rosmarin Engelwurz, Melisse und Lavendel. In die Duftlampe in der Nähe des Schreibtischs oder ins Duschöl kommen noch ein paar Tropfen ätherisches Rosmarinöl.

Nur abends sollte er gemieden werden, es sei denn, Sie haben noch einiges vor. Rosmarin wirkt zu allem Überfluß nämlich auch aphrodisisch!

Denken wir zum Schluß noch an zwei wichtige Heilpflanzen, die in besonderen Belastungssituationen oder in der Rekonvaleszenz eingesetzt werden können: an den **Ginseng** oder seine sibirische Schwester, die **Taigawurzel**. Von beiden gibt es bewährte Fertigpräparate. Eine Erschöpfung aufgrund mangelnder Hirndurchblutung spricht dagegen hervorragend auf **Ginkgo** an. Die hohen Verkaufszahlen der Ginkgopräparate stimmen zwar bedenklich, weil unser Gehirn doch am besten funktioniert, wenn es beansprucht wird und nicht wenn es einer Dauermedikation ausgesetzt ist. Aber eine vorübergehende Einnahme zur Stärkung des Gedächtnisses und der geistigen Aufnahmefähigkeit, bei Ohrgeräuschen und durchblutungsbedingtem Schwindel ist in jedem Fall gerechtfertigt. Gleichzeitig ist auf vitaminreiche Ernährung zu achten, genügend Frischluft und ausreichenden Schlaf, die universellen Garanten eines gesunden Lebens in Gelassenheit und Zufriedenheit und einer ruhigen Nacht.

Literatur

Gisela Finke: Pflanzen für die Seele, Goldmann TB, EUR 7,45

Melody Beattie: Kraft für einen Neubeginn, Heyne TB, EUR 12,95

Louise Hay: Du bist Dein Heiler, Heyne TB, EUR 6,95

Susanne Fischer-Rizzi: Himmlische Düfte, Hugendubel-Verlag, EUR 26,-

Ingeborg Stadelmann: Bewährte Aromamischungen, Eigenverlag, EUR 24,80

Mechthild Scheffer, Original Bachblüten-Therapie, Hugendubel-Verlag, EUR 12,95

Adressen und Termine

Fachfortbildung Frauennaturheilkunde

Freiburger Heilpflanzeneschule

Ursel Bühring

Birkenweg 10

79252 Stegen

Tel. 07661-981961

www.heilpflanzeneschule.de