Körper, Geist und Seele

GANZHEITLICH AUF SICH SCHAUEN

Erfreulich, dass wir heutzutage Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit betrachten, sondern dass zunehmend für einen Großteil der Bevölkerung ein ganzheitliches **Wohlbefinden** etwas Erstrebenswertes und Wünschenswertes ist.

KÖRPERLICHE, GEISTIGE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT WERDEN NURMEHR SEIT 2013 SOGAR VOM GESETZGEBER AN ARBEITSPLÄTZEN EINGEFORDERT.

Mehr und mehr verändert sich das Bild hin zu einem Organismus, der nicht nur funktionell gesehen wird, , sondern **Fitness**, **Hygiene** und **Wohlergehen** sind ebenso wichtige Kriterien. Ob es zwingend immer ein Gleichgewicht sein muss, oder ob nicht auch zu bestimmten Zeitpunkten, Situationen und Umständen, das eine mehr Gewicht haben darf als das andere, ist sicher Ansichtssache. Klar ist, wir sind eigenverantwortlich, uns um unsere Gesundheit zu kümmern. Dabei wurde in den vergangenen Jahren, sowohl in der Forschung, als auch im Alltag, deutlich, dass es um eine Ausweitung der Definition von Gesundheit hin zu einem eher präventiven, also vorbeugendem Ansatz geht. Auch der kann das Guten zu viel sein und Selbstoptimierungswahn, Entgrenzung und Übertreibung Tür und Tor öffnen.

Die großen und kleinen Themen des Lebens müssen und wollen gelebt werden und dabei können uns auch Heilpflanzen unterstützen.

Energie & Stress

STRESS BEKOMMT UNS NICHT.

Auf allen Ebenen leiden heutzutage in industrialisierten Ländern die Menschen unter ungünstigen Arbeitsbedingungen, finanziellen Abhängigkeiten und Nöten, herausfordernden Beziehungen in Familie und Gesellschaft, unter Schlafmangel, einem zu viel an Media-Konsum und schlechten Ernährungsgewohnheiten.

Kurzfristig sind **Stress-Situationen** nicht per se schädlich. Bei Stress funktioniert noch immer unser Urinstinkt, der uns half zu überleben und in gefährlichen Situationen Kampf und Flucht-Verhalten zu mobilisieren. Die extreme körperlich Reaktion ist die gleiche geblieben, wir sehen uns nur gänzlich anderen und stärker wirkenden Stressoren ausgesetzt. **Langanhaltender Stress**, ohne die Möglichkeit der Kompensation, **schadet uns**. Wenn wir aus der Balance geraten, dann spüren wir das an **mangelnder mentaler und körperlicher Leistungsfähgkeit, Reizbarkeit**, **Schlaflosigkeit** und vielen anderen Symptomen.

Neurotransmitter (die Botenstoffe, die für einen Austausch an Information zwischen Nervenzellen sorgen) und **Hormone** geraten ebenfalls aus dem Gleichgewicht. Langfristig sind die Auswirkungen fatal. Erhöhte Anfälligkeit für Entzündungen, Angststörungen, Depressionen, verlangsamte und ungünstige Verdauung, erhöhter Cortisolausschüttung, Bluthochdruck und einer verringerten Funktion eines anpassungsfähigen und wirksamen Immunsystems.

SCHAUEN WIR NUN IN DIE PFLANZENWELT, SO FINDEN WIR DORT HELFER - WIRKSAME PFLANZENSTOFFE, SOGENANNTE ADAPTOGENE - DIE UNS UNTERSTÜTZEN, STRESS BESSER KOMPENSIEREN UND UNSERE ENERGIELEVEL AUFFÜLLEN.

Der Begriff „Adaptogen“ wurde **Mitte der 1950er** Jahre von dem russischen Wissenschaftler **Nicolai Vasilevich Lazarev** geprägt. Er konnte feststellen, dass bestimmte Kräuter dabei helfen können, den Körper in Stresssituationen zu unterstützen und anzupassen. Auch im **Ayurveda**, der traditionellen indischen Heilkunst, nutzt man schon seit tausenden von Jahren die Effekte von Kräutern auf den Körper. Adaptogene Kräuter können dazu beitragen, dass das Ungleichgewicht in der Homöostase verringert wird, die als Folge von Stress auftritt.

Die **Homöostase des Körpers** bezeichnet Regulationsprozesse zur Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtes, wie die Regelung des Kreislaufs, der Körpertemperatur, des Hormonhaushaltes. Diese Systeme werden durch unterschiedlichste Faktoren reguliert, unter anderem auch durch deinen Hormonhaushalt. Chronischer Stress wirkt störend auf den Hormonhaushalt, der wiederum die Homöostase beeinflusst. Adaptogene wirken dagegen und machen widerstandsfähig.

Qualitäten: stimulierend, ausgleichend, belebend, energetisierend

Jiaogulan

- GYNOSTEMMA PENTAPHYLLUM -

Bezugsquelle: Naturheil-Shops, Internet

Jiaogulan ist ein Kraut und wird von den Chinesen auch **„Kraut der Unsterblichkeit“** genannt. Seit über einTausend Jahren trinkt man in **China** Tee aus dieser Pflanze. Jiaogulan gehört botanisch zur **Familie der Kürbisgewächse** wie Gurke und Kürbis. In China wächst sie auf **bis zu 3 Tausend Metern Höhe**. Bei milden Temperaturen gedeiht die Pflanze auch in Europa. Wer sie zu Hause ziehen will, macht das am besten im Topf. Die Blätter können das ganze Jahr geerntet werden, am höchsten ist die Konzentration der Wirkstoffe, wenn sie blüht. Alternativ bekommt man das Kraut getrocknet auch zu kaufen.

Die Wirkung von Jiaogulan wurde das erste Mal bereits **um 1400** festgestellt. Bei einer Volkszählung in der **Provinz Guizhou** bemerkte man, dass es weit überdurchschnittlich viele über Hundertjährige gab. Nachdem andere Einflüsse ausgeschlossen werden konnten, zeigte sich, dass die Bewohner den Jiaogulan-Tee regelmäßig tranken.

Als ausgleichendes Adaptogen hilft es dem Körper, widerstandsfähig gegenüber Krankheiten zu sein indem er besser auf Stressoren reagiert. Es **unterstützt das Immunsystem**, **steigert die Energie** und **Vitalität**. Interessant ist auch der Aspekt, dass Jiaogulan **die Libido steigern kann**. Mit seiner antioxidativen Wirkung bekämpft es freie Radikale, die die Zerstörung von Molekülen, Zellen und Geweben initiieren können.

Das Kraut wird als **Tee** getrunken oder noch **intensiver als Kräuterauszug in einer Tinktur**, die zusammen mit anderen Kräuter und Pflanzen zu einem **Immun-Booster** wird.

Schisandra
- SCHISANDRA SCHINENSIS -

Die kleinen, **roten Beeren** der Schisandra (Chinesische Beerentraube) werden beim Trocknen rötlich-braun und so verwendet. Auch „wu wie zi“ genannt, die Beere mit den fünf Geschmacksqualitäten, steht sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Pflanze, die allen helfen kann.

Sie vereint alle Qualitäten wirkt ausgleichend, je nachdem, was gebraucht wird. Getrocknete Beeren schmecken pfeffrig-scharf und säuerlich-bitter. Sie können über den Tag verteilt gekaut werden, besser allerdings ist eine **Tinktur**. Schisandra unterstützt **Energie und Vitalität**, **Gedächtnisleistungen** und **Stimmung** und **entlastet hervorragend die Leber**.

Pfefferminze
- MENTA PIPERITA -

Bereits im Altertum bediente man sich der echten Pfefferminze als Heilmittel. Die Anwendungsgebiete sind derart vielfältig, dass gerade in Fläschchen **Pfefferminzöl** in jede Hausapotheke gehören sollte. Pfefferminze wirkt **anregend**, **erfrischend** und **steigert die Konzentration**. Sie hilft bei Kopfschmerzen und Reisekrankheit.

4 komplettieren die positiven Wirkungen des Allrounders - **antibakteriell**, **antiviral**, **abwehrsteigernd** und **antiseptisch**. In einer **Mischung als Hydrolat und Öl** ist Pfefferminze der ideale Begleiter für unterwegs, um sich einen **Energieschub** zu geben, den Kopf zu klären und dabei die Hände zu reinigen.

REZEPTE

Kontributor: **SANDY NEUMANN**

IMMUN-BOOSTER-TINKTUR

für 240 ml
90 ml Jiaogulan
90 ml Tragantwurzel
30 ml Schisandra
20 ml Kurkuma
10 ml Ingwer

SCHRITT 1 Die einzelnen Kräuter in einer Tinktur zubereiten wie oben angegeben. Für die Immun-Boost-Tinktur reicht ein Start mit Jiaogulan und Schisandra aus. Für die Immun-Booster-Tinktur wird außerdem Tragantwurzel (Astragalus propinquus), Kurkuma und Ingwer genutzt.

SCHRITT 2 Mit einer Pipette in eine Braunglasflasche tropfen und verschließen. Täglich einen Teelöffel Tinktur in einem Glas Wasser verrühren und trinken.

ENERGISIERENDES REINUGUNGS-SPRAY

für 30 ml Braunglasflasche
25 ml Pfefferminz-Hydrolat
ätherische Öle:
5 Tropfen Pfefferiminze
3 Tropfen Bergamotte
3 Tropfen Neroli
3 Tropfen Orange

SCHRITT 1 In eine Braunglasflasche füllen und kräftig schütteln. In die Hände und über den Kopf sprühen. In den Händen verreiben und einatmen.

Stimmung, Entspannung, Schlaf

Oft sehen unsere Tage wie auf der Überholspur des Lebens aus. Wir brauchen ein Gegengewicht, Entspannung für den Geist, Erholung für den Körper, um sich gewappnet seinen Aufgaben widmen zu können. Unser Ziel muß eine **physiologische Verdauung**, ein **intakter Metabolismus** und ein **gesundes kardiovaskuläres System** sein.

Gesunder Schlaf, emotionale Ausgeglichenheit, Bewegung in der Natur und körperliche Betätigung helfen uns dabei. Meditation und nicht zuletzt auch Aromatherapie können uns wirkungsvoll unterstützen.

Qualitäten: entspannend, lösend, schlafförderndd

Lavendel

- LAVANDULA ANGUSTIFOLIA -

Wer schon einmal im Sommer durch die Hautes Provence im Süden Frankreichs gefahren ist, dem sind sicher Anblick und Duft der weiten Lavendelfelder im Gedächtnis. Der echte Lavendel ist vom **Lavandin**, auch hybrider Lavendel, zu unterscheiden, der höhere Anteile an Kampfer enthält und eher für Reinigungs- und Desinfektionszwecke geeignet ist.

Echte Lavendelblüten enthalten ein **ätherisches Öl** mit einem hohen Anteil an **Linalool** und **Linalylacetat**, außerdem einen geringen Anteil an **1,8-Cineol** und **Kampher**. Vor allem Linalool und Linalylacetat wird eine beruhigende Wirkung zugesprochen, Linalool besitzt zusätzlich eine hemmende Wirkung auf das Wachstum einiger Bakterien und Pilze.

Der echte Lavendel Lavandula angustifolia, oft auch auch Lavandula officinalis, ist ein **Vertreter der Lippenblütler**. Er gehört außerdem zur botanischen Unterfamilie Nepetoidaea, der viele andere Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Bohnenkraut oder Pfefferminze angehören.

Wer Lavendel selbst zu Haus haben möchte, damit nicht nur sich sondern auch den Bienen etwas Gutes tut, sollte sich den **Lavendel aus Samen ziehen**. Die meisten Pflanzen im Baumarkt oder Gartencenter sind überdüngt.

Sowohl als Kraut als auch als ätherisches Öl ist Lavendel ein **„fast - Alleskönner“**. In der Küche gibt er mit Rosmarin und Thymian besonders Lamm- und Fischgerichten eine herrliche mediterrane Note. Gehackte Lavendelblätter in einen frischen Ziegenkäse gegeben, der mit etwas Honig serviert wird, ist ein Gedicht.

Lavendel als **heilendes Kraut** hat bereits den alten Römern und Griechen so manche Wunde geschlossen und wurde als „heiliges Kraut“ verehrt. Hildegard von Bingen beschrieb die angstlösende und beruhigende Wirkung, Paracelsus setzte es bei Herzbeschwerden ein. Besonders hilfreich ist Lavendel mit seiner **muskelentspannenden** und **sedativen Wirkung** für einen **guten Schlaf**. Eine Tasse Lavendeltee am Abend, ein Bad oder als wohltuendes Balsam, aufgetragen, wird es gleichzeitig zum entspannenden Selbstpflege-Ritual.

Damiana

- TURNERA DIFFUSA -

ACHTUNG - Dieses Kraut sollte definitiv nicht in der Schwangerschaft angewendet werden!!

Vermutlich ist Damiana bisher nur sehr wenigen vertraut. Diese Heilpflanze **stammt ursprünglich aus Zentral-und Südamerika** und wird bei depressiven Verstimmungen, Libido - und Angststörungen verwendet.

Damiana wird heute zu den Passionsblumengewächsen gezählt. Es ist grundsätzlich möglich, die Pflanze auch in unseren Breiten zu kultivieren, es ist aber schwierig. Einfacher ist ist deshalb, Damiana als getrocknetes Kraut zu kaufen.
Bei den Azteken und Mayas wurde die Pflanze oft als **Antistressmittel** und **Angstlöser** verwendet, ebenso als **Aphrodisiakum**. Eine Reihe von Untersuchungen konnte belegen, dass die Inhaltsstoffe von Damiana mit seinem Reichtum an Ölen, Bitterstoffen, Flavonoiden und Gerbstoffen medizinisch wertvoll sind. Angstlösend, stressmindernd und stimulierend wird es in Europa zur Stressbewältigung und bei sexuellen Dysfunktionen eingesetzt. Krampfartige Regelbeschwerden und zeitgleiche Stimmungsschwankungen werden gelindert.

In einer **Tinktur** zubereitet, mit **Gewürzen** und etwas **Honig** versetzt, sorgt es für angenehme **Entspannung**.

Kamille

- MATRICARIA RECUTITA -

Bekannt ist die echte Kamille für ihre heilende **Wirkung bei Magen-und Darmproblemen** oder äußerlich angewendet bei e**ntzündeter und wunder Haut**. Als wärmende Unterstützung in Form einesTees oder für einen erholsamen Schlaf kommen ihre Eigenschaften ebenso zum Tragen. Auch die römische Kamille (Chamaemelum nobile) ist für die Verwendung als Heilpflanze geeignet.

Die echte Kamille gehört zur Familie der Korbblütler und ist mit Löwenzahn, Calendula und Beifuß verwandt. Als eher anspruchslose Pflanze wächst sie auf Wildwiesen und Brachflächen, lässt sich aber auch im heimischen Garten gut kultivieren.

Seit dem Mittelalter existieren dezidierte Aufzeichnungen, die die Heilkraft der Kamille beschreiben, verwendet wird sie wohl bereits seit der Antike. Blätter und Blüten wurden in Wasser oder Wein eingelegt und der Extrakt dann getrunken, wenn Magen und Darm aus der Balance waren.

Kamille kann frisch oder auch getrocknet verwendet werden. Ätherische Öle, Flavonoide, Cumarine und Bitterstoffe machen die heilende Wirkung der Kamille aus. Belegt ist die Wirkung bei Schlafstörungen, Reizbarkeit und rebellierendem Magen und Darm. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung stellt unser Gleichgewicht wieder her, Stress und Hektik fallen ab.

REZEPTE

Kontributor: **SANDY NEUMANN**

SCHLAFBALSAM

für 3 Riegel a 15 ml

3 TL	Shea-Butter, unraffi niert, ohne Duftstoffe
2 TL	Bienenwachs
3 TL	Jojoba Öl

äterische Öle:

20 Tropfen	Lavendel
10 Tropfen	Weihrauch

SCHRITT 1 Achtet sowohl bei der Shea-Butter als auch beim Bienenwachs auf hohe Qualität und kauft am besten Produkte mit Bio-Zertifizierung . Manchmal bekommt man das Wachs auch direkt bei Imkern.

SCHRITT 2 Das Bienenwachs im Wasserbad schmelzen, dann die Shea-Butter dazu geben und ebenfalls schmerlzen lassen. Das Jojoba-Öl einrühren und dann die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen. Die ätherischen Öle hinzufügen und die Masse dann in gut gereinigte Tiegel abfüllen. Auskühlen lassen.

SCHRITT 3 Da keinerlei Konservierungsstoffe zugesetzt sind, innerhalb von 6-8 Wochen verbrauchen.

REZEPTE

Kontributor: **SANDY NEUMANN**

KAMILLE SÄCKCHEN

Baumwollstoffreste
Taschentücher
etc.
Kamillenblüten

SCHRITT 1 Kamillenblüten sammeln. Zum Trocknen gibt es mehrere Möglichkeiten. Ist es sonnig und trocken, die Blüten in ein kleines Tütchen aus gefaltetem Backpapier geben und in der Sonne trocken. Dabei darauf achten, dass die Blüten vereinzelt liegen, sodass die gut durchtrocken.

SCHRITT 2 Alternativ können die Blüten auch im Backofen getrocknet werden. Dafür die Blüten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Bei 50-60 Grad, ohne Umluft, ca. 2-3 Stunden trocknen, abhängig von der Größe der Blüten.

SCHRITT 3 Für das Säckchen einen Baumwollstoff auf die Größe von 20x15 cm schneiden. In der Mitte falten und dann an den Seiten bis auf eine kleine Öffnung zunähen. Das geht sowohl mit der Maschine als auch per Hand. Dann den Stoff auf rechts drehen und mit den Blüten befüllen. Die Naht verschließen.

SCHRITT 4 Zur Anwendung das Säckchen in den Händen bewegen, das setzt die Geruchsstoffe frei. Auf oder neben das Kopfkissen legen. Wenn es kühler ist, bringt eine Erwärmung auf dem Heizkörper zusätzlich ein wohliges Gefühl.

KLEINER TIPP:
Das erwärmte Säckchen auf das Ohr gelegt, lindert Schmerzen