

WIE WÄRE ES MIT BACHBLÜTEN?

Diese Essenzen sind bei innerer Unruhe empfehlenswert

Rock Rose

Impatiens

White Chestnut

Clematis

Cherry Plum

Star of Bethlehem



Reformhaus

PRODUKT-TIPPS

- **Alsiroyal**
Gut Einschlafen Melatonin
Schokotrunk
- **Bakanasan**
Beruhigungs-Dragees Baldrian &
Hopfen
- **Salus**
Einschlaf-Kapseln
- **ARYA LAYA**
Heilkräuter Ölbäder, Melisse
- **Primavera Life**
Schlafwohl, bio
Lavendel fein, bio
- **Rabenhorst**
Rotbäckchen Ruhe und Kraft
- **Sonnentor**
Johanniskraut, bio

INTERVIEW



ARUNA M. SIEWERT

Die Heilpraktikerin und Sachbuchautorin praktizierte viele Jahre in Berlin. Kürzlich ist sie aufs Land, ins niedersächsische Wendland, gezogen.
www.aruna-siewert.de

Warum werden natürliche Psychopharmaka immer wichtiger?

Viele Patienten kommen eigentlich mit Lebensfragen, mit psychischen Themen in meine Praxis. Körperliche Probleme wie Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen sind dann eher noch die Zugabe. Aber die eigentliche Ursache der Beschwerden liegt in der Lebenssituation der Menschen. Das ist meine Erfahrung bei der Behandlung des ganz normalen Stadtmenschen.

Was kann man da tun?

Viele sind unglücklich im Beruf, in der Beziehung oder sogar in beiden Bereichen. Aber sie haben einfach keine Zeit, sich damit zu beschäftigen. Oder sind sich gar nicht bewusst, worunter sie leiden. Bestimmte Heilkräuter können einen Aha-Effekt auslösen. Andere ermöglichen erst, dass man sich seiner Situation stellen kann. Aufgrund ihrer ganzheitlichen Wirksamkeit können sie Trost, Entspannung und Klarheit schenken. Pflanzliche Psychopharmaka sind immer unterstützend. Das bedeutet aber nicht, dass ihre Wirkung schwach ist.

Was genau wirkt denn heilend in der Pflanze?

In einer Pflanze vereinen sich viele verschiedene Inhaltsstoffe: primäre Pflanzenstoffe: Kohlenhydrate, Proteine und Fette, sekundäre Pflanzenstoffe, zum Beispiel Flavonoide und Saponine, Cumarine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Alkaloide und viele mehr. Sie geben jeder Pflanze unter anderem ihr typisches Aroma und ihre Farbe. Alle diese Stoffe ergänzen sich perfekt, um die Pflanze zu schützen, zu nähren und gesund zu halten.

„Das Äußere einer Pflanze erlaubt es, Rückschlüsse auf ihre Heilkraft zu ziehen“

Sie beeinflussen das feine System der Neurotransmitter – ganz ähnlich wie bei chemischen Psychopharmaka, doch ohne deren unerwünschte Nebenwirkungen. Die Wissenschaft hat dies bisher erst ansatzweise erforscht, sodass jahrhundertelange Erfahrung in den Vordergrund tritt.

Nur in der Natur ist die perfekte Mischung der Pflanzeninhaltsstoffe möglich, eine Nachahmung kann nie so vollkommen sein wie das Original. Auch können einzelne, aus der Pflanze gewonnene Wirkstoffe in Arzneien zwar recht hilfreich sein, doch sie reichen nie an die Wirkung des Vielstoffgemisches, welches die Pflanze von Natur aus bietet, heran. Dies gilt auch für die feine Wirkung der Pflanzen auf die Psyche. Viele Pflanzenkundler früherer Zeiten wussten um die Wirkungen der Pflanzen, ohne die Inhaltsstoffe im Einzelnen zu kennen. Bereits die antiken Ärzte Hippokrates und Dioskurides hatten tiefe Kenntnisse über die Heilwirkung von Pflanzen. Im Mittelalter wurde die Äbtissin Hildegard von Bingen mit ihrer Pflanzenheilkunde berühmt.

Was sind Ihre wichtigsten Seelen-Pflanzen?

Taigawurzel – wenn man sehr gestresst ist und erschöpft. Wenn einen das Gefühl beherrscht, ich schaffe das alles nicht. Johanniskraut – sehr gut bei Winterblues, wenn alles ganz furchtbar ist. Dann alle Schlafpflanzen – Baldrian, Hopfen, Passionsblume je nachdem, welche Schlafstörung man hat. Ginkgo – um die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Nicht zu hoch dosiert nehmen, dann wird einem schwindelig. Übrigens: Bei seelischen Problemen ist niedrig dosiert oft völlig ausreichend. Ich habe spontan auch Heilpflanzen genannt, die nicht unbedingt hier heimisch sind, obwohl ich die bevorzuge.

Warum bevorzugen Sie europäische Naturarznei?

Sie sind uns seit Jahrhunderten vertraut, sie gedeihen im gleichen Klima. Und sie wurden schon lange von Kräuterkundenden mit bewährten Rezepten angewendet. Ich sage immer, mit diesen Pflanzen haben wir einen Deal.

Was halten Sie von Bachblüten?

Sie sind bei allen Psychothemen empfehlenswert. Man muss aber die richtige nehmen. Es gibt allein gegen Erschöpfung drei verschiedene. Erwische ich die falsche, denke ich, das hilft nicht. Am besten ausprobieren und nicht sofort aufgeben.

Haben Sie so etwas wie eine Lieblings-Heilpflanze?

Wenn ich auf eine einsame Insel müsste, würde ich immer Schafgarbe mitnehmen. Medizinisch hilft sie bei Menstruationsbeschwerden, Sodbrennen, aber für mich ist sie eigentlich gut für oder gegen alles. Ich bereite sie auch selbst zu. Dafür lege ich die Schafgarbe in Alkohol, etwa Wodka ein, fülle sie als Tinktur in kleine Fläschchen ab. So kann ich sie überall mit hinnehmen und habe das ganze Jahr über etwas davon.

Die Schafgarbe findet man bei uns am Wegesrand ...

Genau, man kann sie eigentlich überall finden. Sie müssen sie sich unbedingt mal genau anschauen. Sie verbindet ganz viele Faktoren wie einen kräftigen Stiel und dann sehr filigrane Blätter, dann dieser fast schon leuchtende Schirm darüber. Und dabei ist sie fest verwurzelt, versuchen Sie mal eine Schafgarbe herauszureißen. Ihre Signatur sagt schon viel.

Was meinen Sie mit „Signatur“?

Die Signaturenlehre geht davon aus, dass alles Leben miteinander in Verbindung steht und sich äußere Form in innerer Wirkung widerspiegelt. Die äußerliche Beschaffenheit einer Pflanze erlaubt es, dem genauen Betrachter, Rückschlüsse auf ihre Heilkraft zu ziehen.



BUCHTIPP:

Aruna M. Siewert,
Natürliche Psychopharmaka,
GU, ISBN: 978-3833845628,
12,99 Euro