

Ihre Sterne

Für die Woche vom 31. Januar bis 6. Februar

Der Wassermann ist voller Energie, der Fisch hat Lust auf Abenteuer



WIDDER 21.3.–20.4. Sie sind im Allgemeinen sehr entschlossen, momentan aber eher antriebslos. Deshalb sollten Sie jetzt nicht zu viele Vorsätze auf einmal fassen. Gesteckte Ziele, die Sie nicht erreichen, könnten an Ihrem Selbstwertgefühl nagern. Der Trend in Ihrer Beziehung ist sehr erfreulich. Zeigen Sie Ihre Gefühle!



STIER 21.4.–20.5. Ihr Partner will jetzt von Ihnen keine Kritik hören, sondern Gefühle sehen. Nehmen Sie sich das zu Herzen und genießen Sie eine schöne Zeit! Im Beruf erleben Sie gerade eine kleine Flaute. Das ist aber noch kein Anlass, die Segel zu streichen. Forcieren Sie die Dinge nicht zum falschen Zeitpunkt.



ZWILLINGE 21.5.–21.6. Beruflich geht es bei Ihnen zurzeit aufwärts. Eignen Sie sich jetzt die Routine an, die Sie demnächst für größere Vorhaben brauchen werden. Ein lässiges neues Outfit? Warum nicht – es gibt Ihnen Auftrieb und Selbstbewusstsein. Und Sie können sich Ausgaben in diesem Umfang momentan ruhig einmal leisten.



KREBS 22.6.–22.7. Die Motivation und Energie für sportliche Aktivitäten geht bei Ihnen gerade gegen Null. Feiern Sie vielleicht zu oft durch. Machen Sie mal Pause. Sie sollten mehr auf Ihre Gesundheit achten und sich mit Jogging etwas aufmöbeln. Und gönnen Sie sich doch mit Ihrem Partner mal wieder einige Tage Urlaub.



LÖWE 23.7.–23.8. Momentan wirken Sie etwas zerstreut. Seien Sie nicht so oberflächlich und nehmen Sie sich mehr Zeit für die Belange Ihres privaten Umfelds. Vergessen Sie nicht, auch einen kritischen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Lassen Sie Ihren Partner an Ihren Interessen teilhaben, er fühlt sich hintergangen. Er braucht Sie.



JUNGFRAU 24.8.–23.9. Beruflich geht es langsam, aber sicher voran – für Sie zu langsam. Sie benötigen jetzt Geduld und das ist gerade Ihr Schwachpunkt. Da müssen Sie jetzt durch! Preschen Sie nicht zu schnell vor, denn nun ist psychologisches Timing gefragt. Und das in allen Bereichen. Auch in Ihre Beziehung sollte etwas Ruhe einkehren.



WAAGE 24.9.–23.10. Sie gehen mit Ihren Finanzen gerade zu leichtsinnig um. Überlegen Sie sich gut, wie viel Sie wofür ausgeben wollen – und ob es sich wirklich lohnt. Ihr Nervenkitzel und Ihre Widerstandskraft sind momentan etwas geschwächt, daher ist es nicht empfehlenswert, die Welt jetzt aus den Angeln heben zu wollen.



SKORPION 24.10.–22.11. Vermutlich wollen Sie jetzt nicht nur alles auf einmal erledigen, sondern auch noch zweihundertprozentig. Wie lange wollen Sie das eigentlich durchhalten? Das Liebesbarometer in Ihrer Beziehung ist nicht gerade rekordverdächtig. Stehen Sie diese Durststrecke gemeinsam mit Ihrem Partner durch.



SCHÜTZE 23.11.–21.12. Sie wollen jetzt mit Tempo voran und beweisen, dass Sie schnell und gründlich sind? Übernehmen Sie sich aber nicht, es könnten sich Fehler einschleichen. Lassen Sie sich jetzt nicht auf undurchsichtige Finanzgeschäfte ein. Seriosität ist Trumpf. Und deshalb erfüllt sich der Traum vom schnellen Profit nicht sofort.



STEINBOCK 22.12.–20.1. Sie sind gerade mit sich und der Welt unzufrieden und entsprechend reizbar. Drosseln Sie Ihr Pensum. Sie brauchen jetzt mehr Entspannung! Das Tempo, das Sie vorlegen, kostet Sie nämlich mehr Energie, als Sie wahrhaben wollen. Nach angemessenen Ruhepausen werden Sie wieder effizienter arbeiten können.



WASSERMANN 21.1.–19.2. Ihre Stimmung ist freundlich, verbindlich und erfolgsversprechend. Sie bekommen wieder Aufwind, und das in allen Lebensbereichen. Sie dürfen sich freuen! Überschwängliche Gefühle können Sie jetzt durchaus spontan äußern. Die Resonanz in der Liebe lässt in dieser Woche nichts zu wünschen übrig.



FISCHE 20.2.–20.3. Sie stehen momentan als Star im Mittelpunkt, sind geistreich und sprühen vor Esprit. Damit wickeln Sie alle um den kleinen Finger. Allerdings sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass Sie auch Kompetenz und Einsatz beweisen müssen. Aber Sie werden mit den Anforderungen spielend fertig.

Immer mehr Deutsche greifen zu chemischen Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Zum Kraut der guten Laune



Lavendel entspannt, Eisenkraut bringt guten Schlaf, die Passionsblume hilft bei nervöser Unruhe: BZ AM SONNTAG erklärt, welche Pflanzen die Stimmung heben können

Von EDITH LÖHLE

Die Deutschen schlucken heute doppelt so viele stimmungsaufhellende Mittel wie noch vor zehn Jahren, zeigt eine Studie der OECD. Stress, das Gefühl, mit allem überfordert zu sein, Nervosität und ein Stimmungstief – heute holt man sich offenbar schnell etwas dagegen aus der Apotheke. Dabei wusste schon Hippokrates, der bedeutendste Mediziner der griechischen Antike (ca. 460–370 v. Chr.): „Nicht der Arzt heilt, sondern die Natur.“

Baldrian Gegen Stress, Unruhe und Verstimmungen ist tatsächlich ein Kraut gewachsen! Das gilt aber, und das ist wichtig, ausschließlich für leichte Beschwerden. Der Geschäftsführende Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité, Professor Rainer Hellweg, sagt: „Bei leichten Beschwerden, wie zum Beispiel einer temporären Schlafstörung, kann man auch mit Naturheilkunde – wie etwa einem

Melisse Schaftee – eine Besserung erwirken. Das ist sicherlich sinnvoller, als sofort nach Schlafmitteln zu greifen“, so der Mediziner. „Aber: Bei schweren psychischen Erkrankungen bis hin zu Depression oder Schizophrenie sollte ein Arzt konsultiert und entsprechende Medikamente eingenommen werden. Die oft als chemisch kritisierten Antidepressiva basieren zuweilen ebenfalls auf Naturstoffen, aber die Medikamente sind Arzneimittelrichtlinien unterworfen und es gibt ausreichend Zulassungsstudien dafür.“

Die Heilpflanzen, die Ihnen und Ihrer Seele auf die Sprünge helfen können: **Ängste lösen mit der Passionsblume:** Wenn Sie unter Einschlafstörungen oder nervöser Unruhe leiden, kann die Passionsblume in Form von Tee oder Tinktur weiterhelfen. Laut einer wissenschaftlichen Studie hat die Blume einen positiven Einfluss auf den Neurotransmitter Gamma-Aminobuttersäure. Dieser wird in den synaptischen Spalt der Nerven ausgeschüttet und entfaltet eine entspannende Wirkung. Auf gut Deutsch: Die Gefühle von Leistungsdruck und Überforderung werden reduziert. **Ruhiges Einschlafen mit Baldrian:** Die Wurzel gilt als bekanntestes Beruhigungsmittel der Natur. Schon in der Antike war ihre Heilkraft geschätzt. Die Inhaltsstoffe des Extraktes greifen hemmend in Botenstoffe im Zentralnervensystem ein und wirken dadurch beruhigend sowie einschlaf- und durchschlaf-fördernd. Zusätzlich entkrampft Baldrian die Muskulatur. Außerdem wird Baldrian bei

Schlaftee – eine Besserung erwirken. Das ist sicherlich sinnvoller, als sofort nach Schlafmitteln zu greifen“, so der Mediziner. „Aber: Bei schweren psychischen Erkrankungen bis hin zu Depression oder Schizophrenie sollte ein Arzt konsultiert und entsprechende Medikamente eingenommen werden. Die oft als chemisch kritisierten Antidepressiva basieren zuweilen ebenfalls auf Naturstoffen, aber die Medikamente sind Arzneimittelrichtlinien unterworfen und es gibt ausreichend Zulassungsstudien dafür.“

Die Heilpflanzen, die Ihnen und Ihrer Seele auf die Sprünge helfen können: **Ängste lösen mit der Passionsblume:** Wenn Sie unter Einschlafstörungen oder nervöser Unruhe leiden, kann die Passionsblume in Form von Tee oder Tinktur weiterhelfen. Laut einer wissenschaftlichen Studie hat die Blume einen positiven Einfluss auf den Neurotransmitter Gamma-Aminobuttersäure. Dieser wird in den synaptischen Spalt der Nerven ausgeschüttet und entfaltet eine entspannende Wirkung. Auf gut Deutsch: Die Gefühle von Leistungsdruck und Überforderung werden reduziert. **Ruhiges Einschlafen mit Baldrian:** Die Wurzel gilt als bekanntestes Beruhigungsmittel der Natur. Schon in der Antike war ihre Heilkraft geschätzt. Die Inhaltsstoffe des Extraktes greifen hemmend in Botenstoffe im Zentralnervensystem ein und wirken dadurch beruhigend sowie einschlaf- und durchschlaf-fördernd. Zusätzlich entkrampft Baldrian die Muskulatur. Außerdem wird Baldrian bei

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

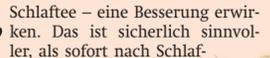
Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

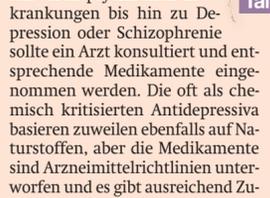
Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun



Taiga-Wurzel



Melisse



Passionsblume



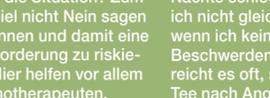
Niedrigen Blutdruck behandelt



Rosmarin



Hopfen



Johanniskraut

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Stimmungsaufhellern, dabei kann auch Apotheke Natur der Psyche guttun

Darf ich auch Kinder mit Heilpflanzen behandeln?

Aruna M. Siewert, Autorin und seit zehn Jahren Heilpraktikerin, über die Besonderheiten der Pflanzenheilkunde: Welche seelischen Symptome lassen sich am besten mit Pflanzen heilen? Zum Beispiel zeitweise Überforderung, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, innere Unruhe, Stress, Trauer, leichte Ängste, Konzentrations-

störungen. Dazu muss man noch erwähnen, dass die Phytotherapie nur eine der verschiedenen Säulen ist. Wichtig ist – vor allem bei wiederholter Symptomatik – auch zu schauen, warum komme ich denn immer wieder in die Situation? Zum Beispiel nicht Nein sagen zu können und damit eine Überforderung zu riskieren. Hier helfen vor allem Psychotherapeuten.

Muss man vor der Anwendung von natürlichen Psychopharmaka einen Arzt aufsuchen? Nicht auf eigene Faust zu handeln, ist im Gesundheitsbereich sicher sinnvoll. Es gilt aber abzuwägen: Schläfe ich drei Nächte schlecht, muss ich nicht gleich zum Arzt, wenn ich keine weiteren Beschwerden habe. Da reicht es oft, sich einen Tee nach Angabe zuzubereiten und diesen dreimal täglich zu trinken. Schläfe ich allerdings schon seit Wochen schlecht, sollte ich einen Arzt- oder Heilpraktiker aufsuchen. Kann man Kindern auch unbedenklich mit der Medizin aus der Natur helfen? Mittel aus der Na-



Heilpraktikerin Aruna M. Siewert schreibt Bücher über Pflanzenheilkunde (www.aruna-siewert.de)

Lavendel Stabilität durch Lavendel: Bei Schlafstörungen und gedanklichem Stress kann Lavendel helfen und zur Entspannung beitragen. Dermatologen nutzen Lavendel auch wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung. Juckreiz, Schwellungen und Rötungen werden gelindert

FOTOS: GETTY, PRIVAT, PROMO



NATÜRLICHE PSYCHOPHARMAKA, GU VERLAG, 12,99 EURO