

Medizin für die Seele

Tees, Tinkturen und andere Zubereitungen mit Heilkräutern können bei vielen psychischen Störungen helfen, das innere Gleichgewicht wiederzufinden und die Beschwerden zu lindern

Bei vielen psychischen Alltagsbeschwerden kann die Natur sanfte Unterstützung leisten. Die Heilpraktikerin Aruna Siewert weiß, welche Kräuter, Wurzeln und Blüten sich bewährt haben.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: ANDREA WIMMER. TEXT UND PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE

SCHUTZLOSIGKEIT

ENGELWURZBALSAM

ZUTATEN: 1 Handvoll frische oder getrocknete Engelwurz, 300 ml Olivenöl, 15 g Bienenwachs, 15 g Kakaobutter, 1 TL getrocknete Engelwurz, 3–4 Tr. ätherisches Engelwurzöl

ZUBEREITUNG: Die Wurzel getrocknet verwenden oder ausgraben, säubern und klein schneiden. Kraut ggf. auch klein schneiden. Alles in ein verschließbares Glas geben und dieses mit Olivenöl aufschütten, sodass alle Pflanzenteile gut bedeckt sind. 4–6 Wochen an einem warmen

Ort ziehen lassen, dabei täglich schütteln. Anschließend abseihen und in eine saubere Flasche füllen. 100 ml des Öls in einem feuerfesten Glas im Wasserbad bei niedriger Temperatur (40–60 Grad) erwärmen. Bienenwachs und Kakaobutter hineingeben und alles langsam schmelzen lassen. 1 TL Engelwurz mit 150 ml kochendem

Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, dann abseihen und etwas abkühlen lassen. Den Sud vorsichtig in die Fettphase gießen. Beides vermischen und kontinuierlich immer weiterrühren. Wenn das Gefäß nicht

mehr heiß ist, kann man es zum Abkühlen in ein kaltes Wasserbad stellen.

Wichtig: Dabei ständig weiterrühren, bis der Balsam völlig erkalte ist – sonst trennen sich Fett und Wasser wieder.

Kurz bevor die Creme fest wird, das äth. Öl zugeben und einrühren. Den Balsam in einen Tiegel füllen und mit einem Küchenpapier abdecken. Erst nach 4–5 Stunden das Gefäß fest verschließen und mit einem Etikett versehen. Dunkel und kühl gelagert, ist der Balsam 6–8 Monate haltbar.

ANWENDUNG: Den Balsam täglich in der Herzgegend oder in die Handgelenke einmassieren. Die Engelwurz wirkt wärmend auf den Organismus, strahlt Sicherheit aus und gibt den Menschen das Gefühl, beschützt und behütet zu sein. Man kann die Heilpflanze auch als Tee oder Tinktur einnehmen und ihr äth. Öl in der Duftlampe einsetzen



SANFTE HILFE AUS DER NATUR

Es gibt solche Tage. Man fühlt sich schon morgens überfordert, kann sich nach der Arbeit trotz des freien Abends nicht zum Sport aufrufen und findet nachts keinen Schlaf, weil sich das Gedankenkarussell immer weiterdreht. „Das gehört zum Leben dazu“, meint die Heilpraktikerin Aruna Siewert. „Jeder macht mal eine angespannte Phase durch, in der Ängste, Unsicherheit, Selbstzweifel und Perspektivlosigkeit vorherrschend sind und das seelische Gleichgewicht durcheinanderbringen. Wenn diese Phase aber andauert und sowohl das körperliche Wohlbefinden wie auch die Lebensqualität beeinträchtigt, sollte man etwas dagegen unternehmen und vor allem möglichst schnell professionelle Hilfe von einem Arzt oder Psychotherapeuten in Anspruch nehmen.“

Altbewährte Heilkräuter

Bei vielen leichteren oder beginnenden psychischen Störungen können altbewährte Heilkräuter helfen, die innere Balance wiederzufinden. Als sanfte Begleiter von therapeutischen Maßnahmen werden sie ebenfalls hochgeachtet. „Dabei profitieren wir heute enorm von dem überlieferten Erfahrungsschatz der Kräuterkundigen früherer Zeiten. Sie wussten um die Wirkungen bestimmter Pflanzen auf Körper, Geist und Seele, ohne ihre Inhaltsstoffe im Einzelnen zu kennen“, erklärt Aruna Siewert, die in ihrem Gesundheitsratgeber „Natürliche Psychopharmaka“ (Gräfe und Unzer Verlag, 12,99 Euro) die wichtigsten Pflanzen für die Seele vorstellt und einen Überblick über psychische Beschwerden und ihre verschiedenen Behandlungsmethoden gibt. Einer der verlässlichsten Helfer aus der Natur ist das Johanniskraut. Es wird vor allem bei depressiven Verstimmungen

DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN

JOHANNISKRAUTKAPSELN

ZUTATEN: getrocknetes Johanniskraut, Kapselfüller und leere Medikamentenkapseln in Größe 2 (gibt es z. B. bei www.kapselwelt.de)

ZUBEREITUNG: Das Johanniskraut klein schneiden und in einer Kaffeemühle oder im Mörser pulverisieren. Die Kapselunterteile in den Kapselfüller stellen und mit dem Pulver füllen. Mit einer Scheckkarte glatt ziehen und dem Kapselkopf verschließen.

ANWENDUNG: Erwachsene nehmen die Kapseln 2-mal tägl. unzerkaut ein. Johanniskraut hat den gleichen Effekt wie wärmende, klärende Sonnenstrahlen: Das im Sommer gespeicherte Licht strömt in jede Zelle des Körpers und ins Gemüt. Diese Wirkung beginnt sich nach etwa 2 Wochen zu entfalten. Achtung: Die Lichtempfindlichkeit kann sich erhöhen, sodass man Solararien und Sonnenbäder vermeiden sollte



eingesetzt, die etwa durch Stress, psychische Belastungen oder Lichtmangel in den Wintermonaten ausgelöst werden. Die Kraft und Energie spendende Pflanze kann in Kapselform (s. o.) eingenommen oder wie fast alle Heilkräuter klassisch als Tee (tägl. 3 Tassen, nach 6 Wochen pausieren) oder Tinktur (tägl. 3 x 20 Tr. oder 1 knapper TL auf 1 Glas Wasser, Zubereitung s. S. 127) angewandt werden. Ein Tee lässt sich auch aus der Wurzel der Engelwurz aufkochen. „Wenn man das Gefühl hat, dem beruflichen oder privaten Umfeld Schutz- und hilflos ausgeliefert zu sein und keinen Anker in seinem Leben zu haben, kann diese alte Heilpflanze Trost spenden, Sicherheit geben und Geborgenheit vermitteln“, so die Autorin, die heute im Wendland lebt. ▷

Die Autorin Aruna Siewert setzt ihre Tinkturen mit getrockneten Kräutern aus dem Garten an



WEGBEGLEITER FÜR DIE PSYCHE

„Ein Hautöl oder ein Balsam mit den Wirkstoffen dieser ‚Angstwurzel‘ hat sich ebenfalls bewährt. Es wird bei Bedarf im Herzbereich, in die Handgelenke oder Schläfen einmassiert, sodass das Gefühl des Geschütztseins den Tag hindurch wie ein Mantel auf dem Körper liegt.“

Auch das Selbstwertgefühl lässt sich mit einer äußeren Anwendung stärken – mit einem Körperöl, in dem ätherisches Eisenkrautöl und Pflanzenöl vermischt werden (2 Tr. auf 10 ml). Es wird wie der Engelwurz Balsam aufgetragen. Alternativ dazu kann man sich mit der Pflanze eine Tinktur ansetzen (s. rechts).

Mit Tee ins Reich der Träume

Oft werden psychische Beschwerden von Problemen beim Ein- und Durchschlafen begleitet. Neben einer Teemischung aus beruhigenden, harmonisierenden und entspannenden Heilkräutern, die

eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen getrunken wird, kann eine sogenannte Heilreise ins Reich der Träume führen. Aruna Siewert: „Dabei schicke ich mit jedem Atemzug imaginär Sauerstoff in jeden einzelnen Teil des Körpers – angefangen bei den Füßen bis hin zur Kopfhaut. Dann lasse ich den Tag in umgekehrter Reihenfolge Revue passieren und versuche, mich an jede Kleinigkeit zu erinnern. Dabei schlafe ich meist schon ein. Wenn nicht, schreibe ich in ein Notizbuch, was mir noch auf der Seele liegt. So ist es zumindest für diese Nacht abgehakt.“

Fantasiereisen hat die Autorin in ihrem Buch auch für andere seelische Störungen entwickelt. Etwa für Antriebslosigkeit, die durch Müdigkeit, Unlust, Unzufriedenheit, Interesselosigkeit, Gereiztheit, Langeweile und einen Mangel an Energie gekennzeichnet ist. Anregende Gewürze wie Chili, Galgant, Muskat und

Zimt können bei diesen Beschwerden gleichfalls auf der körperlichen und psychischen Ebene unterstützen. Aus dem Heilpflanzen-Reich empfiehlt sich dafür neben Rosenwurz, Schachtelhalm, Taigawurzel und Wermut ein Kraut, das schon im Mittelalter als Stärkungsmittel gepriesen wurde: der Rosmarin.

Rosmarin aktiviert

„Rosmarin hilft nicht nur, Begeisterungsfähigkeit zu entfachen und die Dinge wieder in die Hand zu nehmen, sondern verschafft auch einen klaren Kopf. Deshalb kann er bei Erschöpfungszuständen und Konzentrationsproblemen ebenso eingesetzt werden“, ergänzt die Phytotherapeutin. Für die innere Anwendung wird das Kraut als Tee, Tinktur oder Wein zubereitet. Das ätherische Öl setzt man in der Duftlampe oder als aktivierendes Körperöl (4 Tr. auf 2 EL Pflanzenöl) ein.



ANTRIEBSLOSIGKEIT

MUSKATNÜSSCHEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

ZUTATEN: 10 g Muskat, möglichst frisch gerieben (etwa 1,5 bis 2 Nüsse, je nach Größe), 1 TL Zimtpulver, 2 Msp. Piment (gemahlen), 100 g flüssiger Honig, evtl. 1 EL Walnussöl, 200 g Dinkelvollkornmehl, 110 g Butter, 2 EL Vollkornbrösel oder gemahlene Mandeln

ZUBEREITUNG: Die Gewürze mit dem flüssigen Honig und dem Öl verrühren. Das Mehl mit der Butter abbröseln und die Honig-Gewürz-Mischung unterkneten. Wenn der Teig zu weich ist, noch 2–3 EL Brösel oder Mandeln dazukneten. Aus dem Teig Rollen formen und diese 3 Stunden oder über Nacht kühl stellen. Stückchen von den Rollen abschneiden und etwa olivengroße „Muskatnüsschen“ formen. Dicht gelegt ergibt das ein Backblech mit etwa 90–100 Stück. Wenn man das Blech vor dem Backen noch mal kühl stellt, behalten die Nüsschen im Ofen besser ihre Form. Bei 200 Grad 10–15 Minuten auf der zweiten Schiene von oben backen. Vorsicht, sie werden an der Unterfläche leicht dunkel! In einer Blechschachtel gelagert, sind die Nüsschen etwa 4 Wochen haltbar.

ANWENDUNG: 3–4 Stück am Tag essen. Diese Kekse sind als Medizin, nicht als Nascherei gedacht. Sie stärken die Nerven, geben Lebensmut und Leichtigkeit und machen nach Hildegard von Bingen „ein frohes Herz“

SCHLAFSTÖRUNGEN

TEEMISCHUNG

ZUTATEN: Hopfenzapfen, Melisse, Passionsblume, Baldrianwurzel, Lavendel und Hafer zu gleichen Teilen

ZUBEREITUNG: 1 TL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 8–10 Min. zugedeckt ziehen lassen. Danach abseihen.

ANWENDUNG: 30–60 Min. vor dem Zubettgehen 1 Tasse möglichst warm trinken. Hopfen unterstützt bei morgendlicher Müdigkeit und abendlichem Wachsein, Melisse bei Angst, Herzklopfen, innerer Unruhe, Sorgen und Überarbeitung, Baldrianwurzel bei geistiger Überanstrengung und zu vielen Eindrücken, Lavendel bei Kopfschmerzen, beruflichem oder persönlichem Stress, Hafer bei geistiger und körperlicher Überforderung. Je nach Bedarf kann man diese Mischung variieren und 1–2 Hauptkräuter bestimmen. Diese dann im Verhältnis 1:1 mit den restlichen Kräutern mischen



SELBSTZWEIFEL

EISENKRAUT-BALDRIAN-TINKTUR

ZUTATEN: getrocknetes Eisenkraut und getrocknete Baldrianwurzel zu gleichen Teilen, Alkohol (z. B. Wodka oder Doppelkorn)

ZUBEREITUNG: Kräuter und Wurzeln in ein verschließbares Glasgefäß geben und mit so viel Alkohol übergießen, dass alle Pflanzenteile gut bedeckt sind. Das Glas an einen hellen und sonnigen Ort (nicht über der Heizung) stellen und 6 Wochen ziehen lassen. Dabei täglich 1–2-mal schütteln. Danach abseihen und in dunkle Flaschen füllen. Kühl und dunkel gelagert, ist die Tinktur mindestens 12 Monate haltbar.

ANWENDUNG: Erwachsene nehmen bei Bedarf täglich ein Schnapsglas mit etwas Wasser vermischt ein. Eisenkraut verleiht Mut, Durchsetzungsvermögen und Verantwortungsgefühl, unterstützt bei Selbstzweifeln und entkrampft. Baldrian beruhigt das Nervensystem, wirkt ausgleichend und hilft dabei, das Erlebte zu verarbeiten und die Balance wiederzufinden

➔ Weitere Rezepturen finden Sie kostenfrei in der neuen LandApotheke App 

KRÄUTER STÄRKEN DIE SEELE



KONZENTRATIONS- STÖRUNGEN DUFTLAMPE

ZUTATEN: 3–4 Tr. ätherisches Öl von Ysop, Cajeput oder Rosmarin

ZUBEREITUNG: Das ätherische Öl in die Duftlampe träufeln und die Kerze darunter anzünden.

ANWENDUNG: Die Duftlampe auf den Schreibtisch stellen. Alternativ kann man in Prüfungen o.Ä. 2 Tr. der äth. Öle auf ein Stofftaschentuch träufeln und immer wieder daran schnuppern. Ysop macht wach und klar und belebt die Nerven. Cajeput verleiht Energie und bringt Klarheit ins Denken. Rosmarin stärkt die Willens- und Durchsetzungskraft

KONTAKT + DANKE

Aruna Siewert, Heilpraktikerin
29472 Damnatz (Wendland)
E-Mail: info@aruna-siewert.de
Internet: www.aruna-siewert.de



INNERE UNRUHE UND RASTLOSIGKEIT

LAVENDELBAD

ZUTATEN: 5–10 Tr. ätherisches Lavendelöl, 1 EL Honig

ZUBEREITUNG: Das Öl in einer kleinen Schale mit dem Honig vermischen und beides ins Badewasser geben.

ANWENDUNG: Abends 15–20 Minuten bei Kerzenlicht darin baden. Danach aufs Sofa kuscheln und 1 Glas Buttermilch trinken – Omas bewährtes Hausmittel. Lavendel hat eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung und hilft, aus dem Teufelskreis von Stress, Schlafstörungen und verminderter Leistungsfähigkeit auszusteigen



ERSCHÖPFUNG

ROSMARINWEIN

ZUTATEN: 1 Liter Rotwein, 30 g frischer oder 20 g getrockneter Rosmarin

ZUBEREITUNG: Wein und Rosmarin in ein verschließbares Gefäß füllen und 5 Tage an einem warmen Ort ziehen lassen. Täglich schütteln. Danach abseihen. Dunkel und kühl gelagert, ist der Rosmarinwein circa 6–8 Wochen haltbar.

ANWENDUNG: Erwachsene trinken tägl. bis zu 3 Schnapsgläser jeweils vor den Mahlzeiten. Der Trunk stärkt bei nervlichen Erschöpfungszuständen, bringt Schwung und unterstützt dabei, eine stressige und anstrengende Zeit durchzustehen

ANZEIGE

Wie der Stress mit dem Stress aufhört.



Mehr Entspannung, mehr Energie

Stress lässt uns Übermenschliches leisten, doch nur, solange unsere Depots aufgefüllt sind und wir die Balance zwischen Entspannung und Belastung halten können. Dauerstress ermüdet uns, lässt uns schlechter denken, er macht sogar dick und schlecht gelaunt. Das hat einen einfachen Grund. Körper und Geist laufen auf zwei Betriebssystemen: Das eine bringt uns zur Ruhe, damit wir wieder Kraft schöpfen können, das andere beschleunigt.

Chillen für neue Leistungsfähigkeit

Wenn wir nicht relaxen, können wir unserem Körper so viel Energie zuführen, wie wir wollen (Stichwort Schoki), und uns trotzdem weiter schlapp fühlen. Denn Stress lässt sich nicht kompensieren, indem man immer weiter auf das Gaspedal tritt. Lachyoga, Mindfulness, Qi Gong, autogenes Training – die Liste der Entspannungsmethoden ist lang. Doch für viele bedeutet schon der Gedanke an einen weiteren Zeiterfresser im arbeitsreichen Alltag gleich wieder neuen Stress. Für alle, denen es so geht, gibt



Nur nicht überfordern lassen

Mehr als die Hälfte der Deutschen leidet unter Stress. Der Spagat zwischen Privat- und Berufsleben überfordert die meisten von uns. Doch es gibt ein Mittel dagegen. Und ja, wir wissen, es klingt einfacher, als es ist: Das Einzige, was wirklich hilft, ist Entspannung.

es gute Nachrichten. Auch die richtige Ernährung kann dem Körper helfen, zu entspannen. So bekommt der Körper, was er braucht, und das ... ganz gechillt.

So einfach ist der Stress gegessen

Mit der richtigen Ernährung zu Entspannung und Energie! Achtet besonders auf diese Stoffe:

- **B-Vitamine** unterstützen das Nervensystem und den Energiestoffwechsel. Hochwertige **B-Vitamin-Lieferanten** sind z. B. Vollkornprodukte, Nüsse, Avocados, Hülsenfrüchte oder auch tierische Erzeugnisse (Milch, Eier, Fleisch, Fisch).
- **Magnesium** unterstützt Muskeln und Nerven. Vollkornprodukte, tierische Erzeugnisse (Milch, Geflügel, Fisch), Bananen oder auch Bitterschokolade sind super **Magnesiumquellen**.
- **Vitamin E** trägt zum Zellschutz bei. Ganz viel davon steckt in Pflanzenölen (Weizenkeimöl oder Sonnenblumenöl), Nüssen (Haselnüssen, Mandeln, Leinsamen), Spinat oder auch Brokkoli.
- **Königssalbei** hilft Gelassenheit und Entspannung zu finden.

taxofit

Ich drück auf Play und gleichzeitig auf Pause.

Unterstützt Entspannung, erhält Energie.

Die taxofit® CHILL PILL kann zu einer normalen psychischen Funktion beitragen. Sie kann helfen Müdigkeit und Ermüdung zu verringern und auch zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Dafür geben wir unsere Expertise. Dieses taxofit®-Produkt enthält wissenschaftlich geprüfte Inhaltsstoffe in abgestimmter Dosierung und Bioverfügbarkeit.

taxofit
CHILL PILL
12 B-Vitaminen + Magnesium + Königssalbei
Unterstützt Entspannung, erhält Energie

www.taxofit.de