

Am Ende stehen die Nerven – am Anfang die Natur

Heilpflanzen für das Nervensystem | Barbara Schuhrk

In unserer schnelllebigen Zeit wird unser Nervensystem tagtäglich auf eine harte Probe gestellt: Die Bewältigung des scheinbar normalen Alltags fordert und überfordert uns, mangelnde Bewegung fördert den seelischen Stillstand und das Wort Fast-Food bekommt in der alltäglichen Hektik eine nahezu neue Dimension. Burnout ist die Krankheit unseres Jahrzehnts, die permanente Anspannung schlägt auf den Magen, die Überlastung geht uns an die Nieren, der stete Stress zehrt an den Nerven – sie liegen blank!

Einleitung

Vielen psychische Erkrankungen (Psychoosen, Neurosen und Psychopathien) liegt eine Störung der Neurotransmission zugrunde, die vom Gleichgewicht der Neurotransmitter-Konzentration bis hin zur Rezeptorverteilung reichen kann. Durch die Gabe von Psychopharmaka wird schulmedizinisch versucht, das Ungleichgewicht aufzuheben. Das Zusammenspiel der Neurotransmitter mit ihren Rezeptoren und die sich daran anschließenden Signalwege sind jedoch äußerst komplex, zumal unzählige Neuronen im ZNS beteiligt sind, die wiederum untereinander Tausende von Verbindungen ausbilden können. Da die Ursachen und Mechanismen psychischer und nervlicher Störungen nicht einheitlich sind und sehr stark vom Individuum abhängen, ist es nicht verwunderlich, dass die Wirkmechanismen von Psychopharmaka nicht immer einheitlich und in vielen Einzelheiten noch unbekannt sind. Ein Grund mehr den Blick auf die natürlichen Wege zu lenken ...

Facettenreiche Symptome vielseitiger Nervenkrankheiten beeinträchtigen die Menschen zunehmend und sind damit zu einem höchst ernst zu nehmenden Zeichen der Zeit geworden. Wachsenden Belastungen äußerlicher und innerlicher Art führen zur Überlastung; wir werden überflutet von einem Übermaß an Reizen aus unserer Umwelt. Bilderströme, bizarre Lichtkaskaden, schrille Farbwellen, Programme, Werbekampagnen strömen genauso auf uns ein wie ein stetig forderndes Arbeitsleben, Pflichten des Alltags, die außer diesem nur noch wenig Leben zulassen.

Es wird immer schwieriger, die eigene Mitte zu schützen – geschweige denn sie zu finden.

So ist es kaum verwunderlich, dass vielerlei Selbstfindungstheorien und -maßnahmen enormen Zulauf verbuchen können. Das Konsumangebot macht es erforderlich, den Sinn und die Schönheit des Lebens wieder im Kleinen zu erkennen, sich auf die eigenen, inneren Werte zu besinnen und so den Ausgleich, die innere Zufriedenheit zu erlangen, die der Stärkung unserer Nerven dient und zu ihrer Entspannung führt. Leichter gesagt, als getan. Doch bietet sich als Gegenpol der Reizüberflutungen der Pol des Ursprungs: Pflanzen, ihre Essenzen, ihre Wirkung im feinstofflichen Bereich, die das sensible Spiel von Gefühlsschwankungen auszugleichen weiß, Spannungen beseitigen kann und zudem auch Krankheiten zu bekämpfen vermag.

Das Wort Heil-Pflanze birgt nicht allein die Heilung des Körpers, sondern auch des Geistes.

Anspannung versus Ent-Spannung

Die rasant zunehmenden Eindrücke aus unserer Um- und Mitwelt werden als erstes vom Nervensystem aufgenommen. Dieses hat in nahezu unvorstellbarer Präzision zum einen alle Lebensvorgänge zu steuern und zudem alle schädlichen Einflüsse der Außenwelt, die auf die Psyche einwirken, abzuwehren. Unser Nervensystem ist somit die Schaltzentrale unseres Bewusstseins, unserer Wahrnehmung sowie zur Steuerung aller Lebensfunktionen des Körpers. Wies man bereits im Altertum auf die Notwendigkeit eines Gleichgewichtes von Körper, Geist und Seele hin, so scheint dieser Hinweis heute aktueller denn je zu sein.

Wir leben in einer Welt voller Belastungen, die Reize auf das Nervensystem auslösen: Zum einen finden sich die sensorischen Reize, wie beispielsweise bei der Arbeit, durch Geräusche oder durch unsere Ernährung, zudem psychische Reize, durch Belastungen seelischer Art, Ärger oder Kummer. Die Natur hat dem Menschen mit ihren Selbsthei-

lungskräften die Möglichkeit gegeben, für Entlastungen des Nervensystems zu sorgen. An erster Stelle steht hier eine gesunde Lebensführung durch einen „vernünftigen“ Tagesablauf und eine gesunde Ernährung. Das führt dann zu Entlastungen psychischer Art im Ergebnis eines positiven seelischen und geistigen Lebenswandels, der wiederum Freude im Dasein auslöst. Eine Hilfe bietet dazu die Natur auch mit den von ihr in Heilpflanzen „produzierten“ vielseitigen Wirkstoffen, die in ihrer Kausalität und Ganzheitswirkung bei Krankheiten noch längst nicht vollständig erforscht sind. Auch bietet uns die Natur nicht zuletzt die zeitweilige Abwendung von der Betriebsamkeit der Außenwelt hin zur Innerlichkeit, eine Möglichkeit zur Besinnung.

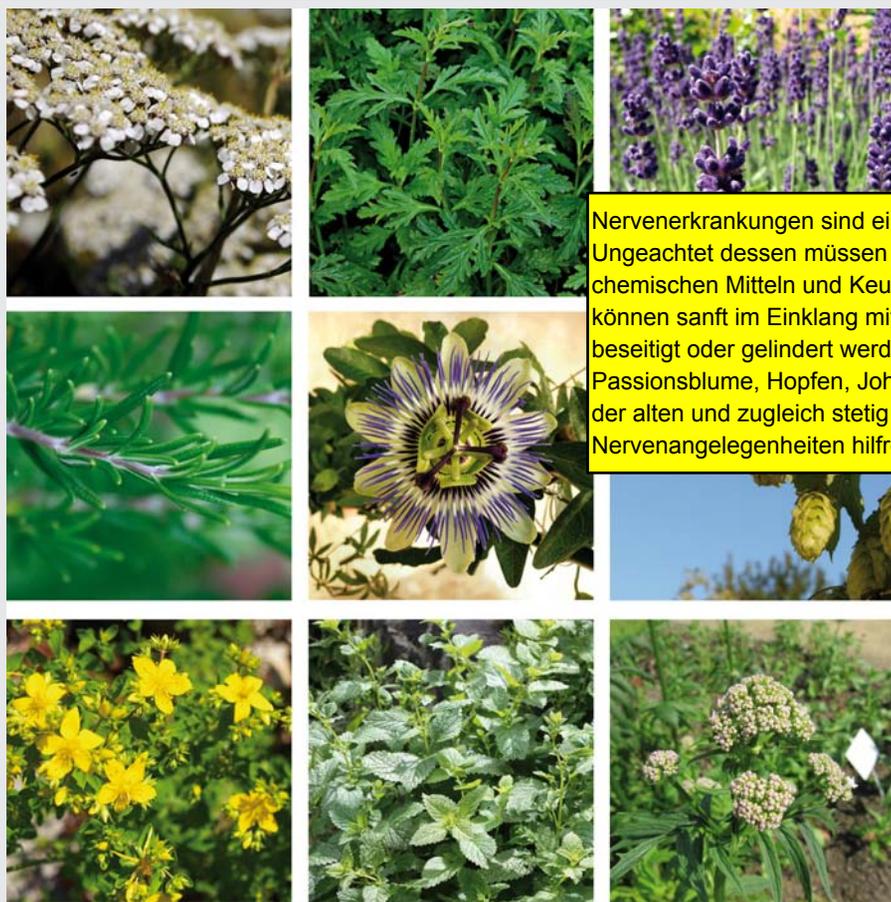
Ein Teufelskreis von Ursache und Wirkung

Grundsätzlich sind bei nervösen Störungen, nervöser Unruhe Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Kava-Kava, Lavendel, Melisse, Passionsblume und Rauwolfia indiziert. Doch die Krankheiten des Nervensystems und der Psyche sind äußerst vielseitig und lassen sich untereinander häufig nicht immer klar strukturieren und definieren. Oft sind es auch Komplexwirkungen, die erst nach längerer Beobachtung eindeutig diagnostiziert werden können. Die im Folgenden ausgewählten Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche sind die am häufigsten in Erscheinung tretenden.

Der Geist aus der Flasche

Wesenhafte Urtinkturen bei nervöser Unruhe:

- Avena sativa (Haferkraut)
- Lupulus (Hopfen)
- Valeriana (Baldrian)
- Passiflora (Passionsblume)
- Melissa (Zitronmelisse)
- Lavandula (Lavendel)
- Hypericum (Johanniskraut)



Nervenerkrankungen sind eine Geißel der Neuzeit. Ungeachtet dessen müssen sie nicht mit einem Bombardement von chemischen Mitteln und Keulen bekämpft, sondern können sanft im Einklang mit der Natur reguliert, behandelt und beseitigt oder gelindert werden. Schafgarbe, Eisenkraut, Lavendel, Rosmarin, Passionsblume, Hopfen, Johanniskraut, Melisse und Baldrian sind nur einige der alten und zugleich stetig jungen Heilmittel, die uns bei Nervenangelegenheiten hilfreich zur Seite stehen.

Abbildung 1:

Vergessenes Wissen gegen nervenzehrende Neuzeiten: Ob hinlänglich bekannte Pflanzen wie Johanniskraut, Melisse, Baldrian oder Hopfen, ätherische Kräuter wie Lavendel und Rosmarin oder historisch begründete Heilmittel wie Schafgarbe und Eisenkraut - sie alle vermögen unser angestregtes oder erkranktes Nervensystem wieder in die richtigen Bahnen zu lenken, uns zu schützen, zu beruhigen und zu erden.

Nervöse Unruhen sind zunehmend, oftmals infolge von Stress, Übermüdung, auch über den dadurch bedingten übermäßigen Genuss von Nikotin, Alkohol und Kaffee. Überaktivität und Reizbarkeit sind Teilsymptome, häufig treten somatische Begleitscheinungen wie Schwitzen, Hautrötungen, nervöse Herz-Kreislaufbeschwerden, Magen-Darmstörungen jeweils ohne organische Ursachen (funktionelle Störungen) auf. Die Naturheilkunde birgt in der Anwendung von sedativ wirkenden Pflanzen eine Möglichkeit, auf derartige Symptome einzuwirken oder in der entsprechenden Phase vorzubeugen. Bewährt haben sich u. a. Baldrian (*Valeriana officinalis*), Hopfen (*Humulus lupulus*), Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*), Passionsblume (*Passiflora incarnata*) und Lavendel (*Lavendula angustifolia*).

werden seelisch innere Verspannungen, die in alltagsbewussten Bereichen auftreten können. Sie werden in leichte, mittelschwere und schwere depressive Formen unterteilt, die sich unter anderem durch Freudlosigkeit, Interessenverlust, Antriebsschwäche, Herabsetzung der Konzentration und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle und Wertlosigkeitempfinden, Pessimismus, Schlaf- und Appetitstörungen, Gewichts- und Libidoverlust zeigen können. Die Ursachen dafür finden sich zumeist im Berufs- oder Familienleben, bei anderen Krankheiten oder im Alleinsein. Mittel der Wahl sind hier Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), Schlangenzwurz (*Rauwolfia serpentina*) und Kava-Kava (*Piper methysticum*).

Die psychophysische Erschöpfung, auch Burnout genannt, ist ein zunehmendes Leiden unserer Zeit. Obschon die Diagnose nach wie vor kontrovers diskutiert wird, ent-

steht dieses Problem vornehmlich durch einen ständig überhöhten Energieverbrauch und Überaktivität ohne Ausgleich (Manager-Krankheit), aber auch durch seelische Belastungen infolge beruflicher Überforderung. Dies kann zu Störungen im Hormon-

Die vegetative Dystonie (Fehlregulation) zeigt sich in physisch bedingten Störungen des vegetativen Nervensystems mit Kopfschmerzen, Herz-, Verdauungs- und Atembeschwerden, Schwindel, aber auch depressiven Verstimmungszuständen. Organische Ursachen sind hier zumeist nicht nachweisbar, verursachend sind häufig physische Belastungen, Stress und Konfliktsituationen. Als Heilpflanzen sind Kava-Kava, Baldrian, Zitronenmelisse und Lavendel bekannt.

Degenerative Erkrankungen des Zentralnervensystems (ZNS) / Hirnleistungsstörungen äußern sich in Konzentrationsschwäche, Gedächtnis- bzw. Denkstörungen und depressiver Verstimmung, ausgelöst beispielsweise durch Durchblutungsstörungen und Stoffwechselerkrankungen. Als bewährte Mittel lassen sich Tollkirsche (*Atropa belladonna*), Schwarzes Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger*) und Ginkgo (*Ginkgo biloba*) anwenden, wobei die beiden Nachtschattengewächse heutzutage nur noch in der Homöopathie verwendet werden.

Vasomotorische Kopfschmerzen und Neuralgien sind in Mitteleuropa heute sehr weit verbreitet. Sie zeigen sich in lästigen und quälenden Schmerzen in den Oberarmen, den Beinen, in Kopf und Mund. Die Auslöser sind in Reizungen von Empfindungsfasern bei führenden Nerven oder von Nervenumbiegungen oder Nervenummüllungen zu suchen. Zu empfehlen – ebenfalls homöopathisch – sind hier Gelber Jasmin (*Gelsemium sempervirens*) und Blauer Eisenhut (*Aconitum napellus*).

Stimmungswandel im Lauf der Zeit

Neben Krankheit, Stress, Belastungen, Unsicherheiten, dem raschen Wandel im Fluss der dahineilenden, stetig vermeintlich



Barbara Henrike Schuhrk

sammelte als Redakteurin langjährige Erfahrungen in der glitzernden Medienwelt. Die Rückbesinnung zur Natur brachte die tiefe Verbundenheit zur Pflanzenheilkunde mit sich; es folgten Ausbildungen zur Phytotherapeutin, Aromatherapeutin und HP, derzeit das Studium der Ethnomedizin. Zu ihren Lehrern gehören u.a. Dr. Wolf-Dieter Storl und Dr. Christian Rätsch. Ihr Ziel ist es, vergessenes (Heil)Wissen in die Erinnerung der Menschen zu bringen, die Kunde der Natur zu verbreiten, das Entschwinden beider in die Vergangenheit und Legendenwelt zu schmälern.

Kontakt:

www.vergessenenes-wissen.de

schwindenden Zeit und Einflüssen von außen sind es – wie erwähnt – auch innere Zustände, die eine nervliche Harmonie in das Gegenteil umzuwandeln wissen.

Psychische wie physische Belastungen kosten Kraft; Stimmungsschwankungen, die dem Prozess des Lebens folgen und mit körperlichen Veränderungen einhergehen, nicht minder.

Niedrige Östrogen- und hohe FSH-Werte (follikelstimulierende Hormone) sind die klassischen Laborbefunde des Älterwerdens, der beginnenden Wechseljahre. Die Hormonspiegel sinken nicht stetig und gleichmäßig, sondern sind großen, teils gar täglichen Wogen unterworfen, die durchaus Stimmungsschwankungen hervorrufen können. Und wieder liegen die Nerven blank! Hier können Phyto-Östrogene Abhilfe schaffen, den Hormonhaushalt regulieren und somit den Umbruch des Körpers harmonisierend beeinflussen. Salbei, Hopfen, Traubensilberkerze und Roter Wiesenklees gelten als Östrogenpflanzen. Progesteron

findet sich unter anderem in Mönchspfeffer, Frauenmantel, Schafgarbe und der medizinischen Yamswurzel. Sitosterin und andere Sterine, die in Heilpflanzen enthalten sind, vermögen den Sexualhormonhaushalt des Mannes positiv zu beeinflussen.

Heil den Nerven

Nicht allein körperliche Umstände, auch zahlreiche andere und teils bereits erwähnte Beschwerden und Belastungen können nervöse Unruhe, nervliche Anspannung und Disharmonie hervorrufen, den Menschen nicht zu sich selbst kommen lassen. Hier wirken vielerlei Pflanzen harmonisierend. Weißdorn weiß den abnormen Blutdruck zu regulieren, Herzgespann wirkt beruhigend. Und direkt vor unserer Haustür finden wir noch zahlreiche weitere Kräuter, die ausgleichend wirken, stimmungsaufhellend und stärkend sind, für Klarsicht sorgen: Basilikum hat eine starke psychische Wirkung. Es kann aufmuntern, wirkt antidepressiv, stärkend und kräftigend und wird in der Aromatherapie bei Melancholie, Traurigkeit, Angst, Nervenschwäche und Depression empfohlen. Einen frischen, aromatischen Duft verbreitet das Bohnenkraut. Auch hier ist eine deutliche mentale Wirkung vorzufinden: Revitalisierend, anregend, den Geist stimulierend zeigt es sich, und es wird bei Nerven- und Antriebsschwäche sowie Energielosigkeit als Raumduft, Badezusatz oder Massage verwendet.

Eisenkraut ist bereits seit Jahrhunderten als Arzneipflanze bekannt und wurde als heilige Pflanze verehrt. „Tränen der Isis“, so nannte man die *Verbena officinalis* in Ägypten, und auch ihr römischer Name weist darauf hin, dass es sich hier um ein wertvolles Heilmittel handelt: *Verbenaca* bedeutet „heiliger Zweig“. Immunfördernd, entzündungshemmend die erste Wirkung. Zudem hilft Eisenkraut bei klimakterischen Beschwerden jedweder Art, reguliert Frauenprobleme und ist generell hervorragend als Auszug und Tee bei Erschöpfungszuständen und Schwäche hilfreich. Die Essenz aus dem duftenden Eisenkraut wirkt erfrischend, schenkt Energie und Dynamik. Sie hilft bei Müdigkeit, Apathie, Lustlosigkeit und Desinteresse, wirkt wie ein Licht in grauen Tagen. Auch anregend wirkt sie und stärkt zudem das Durchhaltevermögen, die Fähigkeit, die Vergangenheit zu verarbeiten. Eisenkrautessenz öffnet den Menschen für Neues und vermittelt die nötige Freude und Begeisterung dafür.

Die Melisse, heute auch gern Zitronenmelisse genannt, erscheint wie ein Teil des letzten Bollwerks gegen die Überflutungen der Neuzeit: Wie ein Schutzschild bewahrt es vor störenden äußeren Einflüssen, hilft Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu finden und stärkt die innere Weisheit, das „Bauchgefühl“, die Intuition, das Wissen des Herzens. „Melisse macht das Herz froh und stärkt die Lebensgeister“, so schrieb bereits Avicenna (980 – 1037), der in ihr das Mittel der Wahl gegen schwarze Galle, somit Melancholie erkannte. Paracelsus lobte Melisse als kostbares Lebenselixier, und beide wussten, wovon sie sprachen: Depressionen, Erregungszustände, Alpträume, Schockzustände, Spannungen und Blockaden, so die Anwendungsgebiete.

Rosmarin kam zwar mit den Römern über die Alpen, aber dennoch ist es eines der bereits seit frühesten Zeiten genutzten Gewächse. Zahlreiche Mythen und Sagen ranken sich um den Rosmarin und viele von ihnen beinhalten, dass diese Pflanze auch für Treue, Liebe, Erinnerung und den Kreislauf des Lebens steht. Der Duft des ätherischen Öles ist streng – und so auch die Wirkung: Dieses Heilkraut stattet den Menschen nicht emotional aus, sondern es wirkt vornehmlich auf der mentalen Ebene. Rosmarin setzt jedweder Schwankung Klarsicht und Stärke entgegen und hilft bei nervlicher Zerrüttung, in allen Situationen, in denen der Mensch sich „zusammenreißen“ muss. Er stärkt das Be-

Empfehlungen der rationalen Phytotherapie

Eine Reihe pflanzlicher Drogen werden als pflanzliche Psychopharmaka eingesetzt, insbesondere bei funktionellen psychischen und neurovegetativen Störungen. Hier stehen die schlaffördernde, schwach sedierende, tranquillisierende, spasmolytische und muskelrelaxierende sowie die antidepressive, anxiolytische und thymoleptische Wirkung im Vordergrund:

- Baldrianwurzel
- Hopfenzapfen
- Johanniskraut
- Kava-Kava-Wurzelstock
- Lavendelblüten
- Melissenblätter
- Passionsblumenkraut
- Rauwolfia

wenn man träge, müde (ebenfalls geistig) und schwach ist.

Augenbraue der Venus, so hieß die Schafgarbe im Mittelalter, und dieses Kompliment spricht Bände: Zart, filigran die Blätter – ein göttliches Gesicht voller Liebe, Schönheit und Anmut. Es liegt auf der Hand, dass diese Worte bereits den Einfluss der Schafgarbe auf den Punkt bringen. Ein Frauenkraut, eine heilige Pflanze, regulierend, stärkend und ein Sinnbild für die Balance, denn eine scheinbare Gegensätzlichkeit birgt nichts anderes als das Gleichgewicht schlechthin: So heilt die Schafgarbe sowohl schwache als auch starke Menstruationen, sie kann Nasenbluten erzeugen und zugleich aufhalten, ein Übermaß des Tees kann Nierenblutungen hervorrufen – obwohl genau diese von ihr auch geheilt werden. Bei empfindlichen Menschen ruft Schafgarbe Kontaktdermatitis und Allergien hervor. Indikation des Krautes in der Phytotherapie sind Wunden, Ausschläge und Ekzeme, doch steht die *Archillea millefolium* vor allem für den Ausgleich, wie auch Hieronymus Bock 1577 schier verblüfft in seinem Kreuterbuch feststellte.

Zitrusfrüchte wie Limette oder Mandarine werden in Form von ätherischen Ölen als erheitende, erfrischende Mittel genutzt.

Lustlosigkeit, Antriebschwäche und Depressionen schwinden, Erschöpfung wird vergessen, sogar Reizbarkeit und seelische Krisen können mit Hilfe dieser Pflanzen nachweislich besser überwunden werden.

Damiana (*Turnera diffusa* oder *Turnera aphrodisiaca*) ist die Liebespflanze der Mayas und gehörte zu den wichtigsten Heilpflanzen des alten Volkes. Aufgrund seiner anregenden Wirkung wird es auch bei nervöser Schwäche und leichten Depressionen eingesetzt.

Ginseng (*Panax ginseng*) – das berühmte Stärkungsmittel Asiens ist dort nicht nur das begehrteste Allheilmittel, sondern auch das beliebteste Aphrodisiakum. Im Speziellen wirkt Ginseng als stimulierendes und anregendes Herz- und Kreislaufmittel, Antidepressivum und als Nervennahrung. Daneben übt die Wurzel einen günstigen Einfluss auf Altersdiabetes, Depressionen in den Wechseljahren und auf nachlassende sexuelle Lust aus. Alternativ wird inzwischen auch *Jiagoulan* verwendet.

Ungeachtet dieser Anwendungsmöglichkeiten innerhalb der Phyto- und Aromatherapie sollte zudem eine wahrlich wichtige Wirkung nicht aus den Augen verloren werden: Die Natur an sich.

Die Schönheit einer Blüte, ihr Duft oder der zarte Wuchs vermögen ebenfalls Freude und innere Ausgeglichenheit zu vermitteln, die Nerven zu stärken und zu stabilisieren. Gegebenenfalls auch ohne Studien und nachweisliche empirische Wirkung.

Literaturhinweis

- Bächthold-Sträubli, Hanns: *Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens*. Walter de Gruyter 1987
- Bierbach, Elvira: *Handbuch Naturheilkunde*. Urban und Fischer, München 2005
- Brosse: *Mythologie der Bäume*, Olten: Walter 1990
- Bruno Vonarburg: *Homöotantik*. Band 2: *Blütenreicher Sommer*. Haug Verlag, Stuttgart 2002
- De Gruyter: *Pschyrembel, Klinisches Wörterbuch*. Walter de Gruyter, Berlin 2002
- Vogelsang, Katharina: *Unterlagen Ausbildung Phytotherapie*, Selbstverlag
- Fischer-Rizzi, Susanne: *Himmliche Düfte*, 3. Auflage, AT Verlag, Aarau 2007
- Fischer-Rizzi, Susanne: *Medizin der Erde*, 2. Auflage, AT Verlag, Baden und München 2005
- Mayer, Gottfried Johannes; Uehleke, Bernhard; Saum, Kilian: *Das Große Handbuch der Klosterheilkunde*. Weltbild Verlag, Augsburg 2005
- Höfler, **vorname?**: *Volksmedizinische Botanik der Kelten*. In: *Archiv für Geschichte der Medizin* 1911
- Kalbermatten, Roger und Hildegard: *Pflanzliche Urtinkturen*. AT-Verlag, Baden und München 2007
- Kalbermatten, Roger: *Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen*. AT Verlag, Aarau 2002
- Koch, E. et al.: *Pharm. Unserer Zeit*, Nr. 1, 52-57, 2005
- Löffler, Gerhard; Petrides, Petro E.; Weiss, Ludwig, Harper, Harold A.: *Physiologische Chemie*. Springer-Verlag Berlin, 3. Auflage 1985
- Hänsel, Rudolf; Schulz, Volker: *Rationale Phytotherapie, Ratgeber für Ärzte und Apotheker*, 5. Auflage, Springer Berlin Heidelberg New York (2003) 240-311
- Strassmann, Renato: *Baumheilkunde*. AT Verlag, Aarau, 1994
- Wink, Michael u.a.: *Phytotherapie bei Störungen und Erkrankungen des Nervensystems*. Verlag Rheinheimer, Ludwigshafen 1998
- Wolf Dieter Storz: *Heilkraft der Pflanzen*. AT Verlag, Aarau 2002

Rezepturen

Beruhigende Teedrogen

Melissenblätter, Lavendelblüten, Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Johanniskraut und Passionsblumenkraut. Sie werden sinnvoll mit geschmacksverbessernden und im Magen krampflösenden Drogen wie Anis- und Fenchelfrüchten, Pfefferminzblättern oder Kümmelfrüchten kombiniert.

Beispiel: Beruhigungstee mit antidepressiver Wirkung

Lavendulae flos (Lavendelblüten)	30 g
Melissae folium (Melissenblätter)	15 g
Hyperici herba (Johanniskraut)	10 g

Ein gehäufter Teelöffel der Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser (ca. 150 ml) übergießen und bedeckt ca. zehn Minuten ziehen lassen. Abseihen und täglich bis zu fünf Tassen in Abständen trinken. Aufgrund der lichtsensibilisierenden Wirkung von Johanniskraut sind Sonnenbäder in dieser Zeit zu meiden.

Hinweis: Ein Effekt tritt oft erst nach zweiwöchiger Behandlung ein. Kontraindiziert sind Teedrogen und Phytopharmaka bei akuten Spannungs-, Erregungs- und Angstzuständen, Zwangsvorstellungen und -handlungen, Halluzinationen, Muskelkrämpfen und Epilepsien, Wahnvorstellungen, schweren Psychosen oder organisch bedingten Depressionen. Diese Erkrankungen sollten fachkundig diagnostiziert und therapiert werden.

Sinnlich: Räucherung und Duft

Benzoë: Beruhigend, harmonisierend, antidepressiv, bei Überreiztheit, nervöser Anspannung, Stress und Depression, entzündungshemmend, schleimlösend bei Grippe, Husten, Bronchitis, Heiserkeit, Erkältung, stärkend für Herz und Nerven. Gut mit Geranie, Weihrauch, Rose und Zeder zu mischen

Elemi: Harmonisierend, aufbauend, inspirierend, bei Unausgeglichenheit, Zerstreung, zur inneren Sammlung, für Meditationen

Galbanum: Beruhigend, harmonisierend, bei allgemeinen Stresssymptomen, Ärger, Verbitterung, krampflösend, entzündungshemmend bei Verspannungen, die durch Angst und Nervosität bedingt werden

Iris: Erlösend, harmonisierend, inspirierend, bei inneren Blockaden, Spannungen, Schwermut, fördert die Kreativität. Gut mit Jasmin, Orange, Neroli und Rose zu mischen

Jasmin: Entspannend, harmonisierend, bei Verspannungen, die durch Angst und Depressionen bedingt werden, bei Gefühllosigkeit und Unlust, krampflösend, stärkend bei Muskelverspannungen und allgemeiner Schwäche

Kamille: Entspannend, harmonisierend, bei Überempfindlichkeit, nervösen Verspannungen, Missmut

Melisse: Harmonisierend, stärkend, schützend, belebend, bei Depression, Melancholie, Kummer, Traurigkeit und Stress, bei Trübsal und Unlust, beruhigend bei nervösen Verspannungen, blutdrucksenkend, krampfstillend bei Kopfschmerzen, Herzklopfen

Mimose: Harmonisierend, beruhigend, bei Überreiztheit, nervösen Verspannungen, Lustlosigkeit. Nur als Absolute im Handel (Lösungsmittel-Extraktion!)

Orange: Beruhigend, erwärmend, harmonisierend, erheiternd, bei Nervosität, Stress, Angst, Kummer, Kopflastigkeit, Frustration, Traurigkeit, Lustlosigkeit. Gut mit Nelke und Zimt, Neroli, Melisse, Ylang Ylang und Zypresse zu verwenden

Rose: Aufhellend, harmonisierend und entspannend, sinnlich anregend, bei Depressionen, Trauer, Kummer und Leid, bei nervösen Verspannungen, Empfindungslosigkeit, krampflösend bei Nervosität, gegen Kopfschmerzen. Gut als Mischung mit Jasmin, Lavendel, Melisse und Neroli

Rosenholz: Entspannend, aufhellend, harmonisierend, bei nervösen Verspannungen, Angst, Depression, extremen Gefühlsschwankungen, Lustlosigkeit, Gefühlskälte, krampflösend bei Kopfschmerzen, stärkend bei Nervosität und Stress. Gut kombinierbar mit Basilikum, Bergamotte, Kiefer, Lemongras und Zypresse

Schafgarbe: Bewusstseinsweiternd, harmonisierend, bei Orientierungslosigkeit, zur Besinnung, Meditation, anregend zur Stärkung der Selbstheilungskräfte, auch Augenbraue der Venus genannt, somit deutlich ein Frauenkraut – hilft bei Krämpfen und übermäßiger Blutung. Aber auch für Liebeszauber und für prophetische Träume wurde sie einst genutzt; Pflanze des Ausgleiches und des Gleichgewichtes schlechthin

Tonka: Harmonisierend, stimmungsaufhellend, beruhigend, stärkend, bei Trübsal, Trauer, Angst und Depressionen, bei Überreiztheit und Nervenschwäche. Gut kombinierbar mit Lavendel, Lemongras, Jasmin, Rose und Ylang Ylang