



NATUR HEIL PRAXIS

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

75. Jahrgang
September 2022

NATURHEILPRAXIS

ENERGIE-MANGEL

SEPTEMBER 2022

75. JAHRGANG

ISSN 0177-6754

naturheilpraxis.de

Pflanzliche Unterstützung in herausfordernden Zeiten

Stress als natürliche Reaktion des Organismus

Ein Beitrag von Christine Baumann

In der heutigen Zeit ist Stress zum normalen Alltagsbegleiter geworden. Ständige Erreichbarkeit, permanente Verarbeitung von Information und Arbeitszeiten, die das Einhalten eines gesunden individuellen Rhythmus deutlich erschweren, gehören zum guten Ton. Eine Veränderung der Lebensgewohnheiten hin zu Entschleunigung und Salutogenese ist unabdingbar, wenn moderne gesundheitliche Probleme verändert werden sollen. In der Zwischenzeit brauchen wir die Möglichkeit, Phasen erhöhter Belastung neben der richtigen Ernährung durch natürliche Substanzen zu begleiten, um negative gesundheitliche Folgen abzumildern.



Foto: Catchangma / shutterstock.com

Stress ist die körperliche und psychische Reaktion auf Reize von außen, die eine erhöhte Belastung verursachen. Der Körper versucht sich an die Situation anzupassen und stellt entsprechend Energie für die Systeme und Areale bereit, die jetzt vermehrt zum Einsatz kommen. Stresshormone werden ausgeschüttet, die den Organismus kampfbereit oder fluchtbereit machen sollen. Puls und Blutdruck steigen. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel macht schnelle Energie verfügbar. Muskulatur und Gehirn werden vermehrt durchblutet, Verdauungstrakt und Geschlechtsorgane werden ruhiggestellt.

Im Dauerstress jedoch fehlen Regenerationsphasen, und der Organismus gerät langfristig aus dem Gleichgewicht. Ein gestörter Stoffwechsel, Übersäuerung, eine Schwächung des Immunsystems oder eine gesteigerte Entzündungsbereitschaft sind nur einige mögliche Folgen.

Hilfe aus der Pflanzenwelt

In der Pflanzenwelt finden wir Komponenten, die – im Idealfall durch die Hand des Alchemisten in ihrer Wirkung zur Vervollkommenheit gebracht – adaptogen und stärkend wirken und uns in herausfordernden Zeiten unterstützen können.

Aroniabeeren

Die Aroniabeere hat als modernes „Superfood“ längst seinen Platz auch in unseren Breiten erobert. Ursprünglich auf dem amerikanischen Kontinent beheimatet, wird sie mittlerweile auch in Europa angebaut. Sie liefert einen bunten Cocktail an antioxidativen Substanzen, die helfen, erhöhten Stress durch freie Radikale zu reduzieren, der sich in

Als kurzfristige Reaktion ist dieser Ablauf wohldurchdacht und sichert das Überleben. Über Bewegung und Belastung der Muskulatur werden die Stresshormone abgebaut und in der anschließenden Regenerationsphase werden die körperlichen Abläufe wieder umgekehrt, sodass eine natürliche Balance entsteht.

Für Eilige

Neben Aroniabeeren, Eisenkraut oder Ginseng bietet die Pflanzenwelt zahlreiche Komponenten, die einzeln oder auch in Kombination adaptogen und stärkend wirken und uns in herausfordernden Zeiten unterstützen können. So können negative gesundheitliche Folgen von Stress und erhöhter Belastung abgemildert werden.

Phasen erhöhter Belastung automatisch ergibt. Außerdem wirken Aroniabeeren immunmodulierend und entzündungswidrig, sodass sie beispielsweise in der russischen Volksmedizin begleitend bei Krebserkrankungen oder zur Prophylaxe von Infektionskrankheiten verwendet werden. Die Beeren aktivieren den Stoffwechsel und stärken das Herz-Kreislauf-System. Ihre große Widerstandsfähigkeit im Anbau weist uns darauf hin, dass sie eine interessante Begleitung sein können, wenn wir uns an Herausforderungen auf körperlicher und seelischer Ebene anpassen müssen.

Astragalus

Astragalus stärkt das Immunsystem und erhöht die Widerstandskraft. Insbesondere bei chronischer Lungenschwäche und zur Verbesserung des Allgemeinzustandes bewährt sich der Einsatz der Wurzel, die überwiegend in der TCM bekannt ist. Sie wirkt harmonisierend auf die inneren Organe, lindert als Schleimbildner chronische Obstipation und verbessert die Blutbeschaffenheit. Dass die Einnahme des Schmetterlingsblütlers zu mehr Energie verhilft, macht ihn zu einem guten Stressadaptogen und zu einem hervorragenden Begleiter zur konventionellen Krebstherapie. Aufgrund seiner virostatistischen Eigenschaften wird er begleitend bei Infekten und sogar im Rahmen einer HIV-Infektion verwendet.

Cordyceps

Cordyceps ist ein weit bekannter Heilpilz mit umfassenden Anwendungsmöglichkeiten. In der Erfahrungsheilkunde wird er als stärkend für das Immunsystem, regulierend bei Autoimmunprozessen und als hilfreich im Rahmen von Krebserkrankungen beschrieben. Er scheint antidepressive Eigenschaften zu besitzen und verbessert die Sauerstoffverwertung im Organismus. Als Adaptogen wirkt er also stimmungsaufhellend, leistungssteigernd und konzentrationsfördernd. Auch auf die stressbedingt reduzierte Libido beider Geschlechter wirkt sich der Raupenpilz positiv aus. Er stärkt das Herz-Kreislauf-System, entlastet den Stoffwechsel und hilft, den Hormonhaushalt zu stabilisieren. Seine ganzheitliche Wirkung macht ihn zu einem hervorragenden Begleiter in wilden Zeiten.

Eisenkraut

Das Eisenkraut wird bereits seit dem Altertum als Heil-, Zauber- und Schutzpflanze gelobt und eingesetzt. Als Zusatz für das erste Bad des Kindes sollte es den Nachwuchs „stark wie Eisen“ machen. Es wurde als Schutz gegen den „bösen Blick“ am Leib getragen und man besprengte sich mit Auszügen aus der Pflanze, um sympathisch und anziehend zu wirken. Als Diplomatenkraut gab man es Gesandten in die Rüstung, damit sie die Botschaft zunächst heil durch Feindesgebiet bringen sollten und

anschließend so übermitteln konnten, dass sie positiv aufgefasst würde. Während die moderne Pflanzenheilkunde es als Bittermittel und zur Behandlung von Atemwegserkrankungen anerkennt, verwendet es die Volksheilkunde aufgrund guter Erfahrungen auch gegen Erschöpfungszustände, Schmerzen, nervöse Störungen oder rheumatische Symptome und Ekzeme.

Gelée Royale

Gelée Royale wird von den Arbeiterinnen eines Bienenstocks produziert, um die Larven zu Beginn ihrer Entwicklung zu füttern. Während die gewöhnlichen Larven anschließend Honig und Pollen als Futter erhalten, werden bestimmte Larven weiter mit dem wertvollen Sekret versorgt. Das Beibehalten des hochwertigen Nahrungssaftes ist der Auslöser dafür, dass diese sich schließlich zu Königinnenlarven entwickeln. Für den Menschen gilt Gelée Royale als wertvolles Heilmittel. Es aktiviert alle Selbstheilungskräfte, stimuliert das Immunsystem und reguliert allerlei Verdauungsbeschwerden. Außerdem soll es den Alterungsprozess sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene hinauszögern und gilt als universelles Stärkungsmittel.

Ginseng

Die Stärke des Ginsengs liegt in der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und Kräftigung des Immunsystems im gesamten Organismus. Ginseng hilft bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und verbessert die Stressresistenz. Nach Krankheit oder Operation kann sich der Organismus rascher erholen, wenn Ginseng begleitend eingenommen wird. Herausragend ist die Fähigkeit des Ginsengs, die natürliche Widerstandsfähigkeit zu steigern – nicht nur gegen Krankheitserreger, sondern gegen viele physikalische, chemische, geistige und emotionale Stressfaktoren. Er gilt als Sexualtonikum, regt den Stoffwechsel an und fördert die Hormonausschüttung. >>



Das bittere Eisenkraut tonisiert und wirkt Erschöpfungszuständen entgegen

Gelée Royale zögert u. a. den Alterungsprozess auf körperlicher und geistiger Ebene hinaus.

Cordyceps wirkt stimmungsaufhellend, leistungssteigernd und konzentrationsfördernd.

Guarana

Guarana verbessert
Atmung und
Durchblutung.

Die Guarana-Pflanze wächst in den Amazonasgebieten in Südamerika. Sie ist aufgrund ihrer anregenden Wirkung bekannt als Kaffee-Ersatz. Ihre Koffeinwirkung wird von sensiblen Konstitutionen oftmals besser vertragen als die des Bohnenkaffees. Außerdem schon Guarana den empfindlichen Magen. Neben seinen aktivierenden Eigenschaften zeigt das Tropengewächs auch antioxidative, schmerzlindernde und immunmodulierende Effekte. Es unterstützt die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit, gilt als natürliches Aphrodisiakum für beide Geschlechter und soll Heißhungerattacken reduzieren. Es stellt Bronchien und Gefäße weit, wodurch Atmung und Durchblutung verbessert werden. Guarana aktiviert den Stoffwechsel und macht gelassener im Umgang mit Stress.

Hafer

Hafer rhythmisiert
und hilft,
Erschütterungen
aufzufangen.

Der Hafer begleitet den Menschen seit vielen Jahrhunderten als Nahrungs- und Heilpflanze. Bereits im Altertum war seine nervenstärkende Wirkung bekannt und wurde beispielsweise zur Unterstützung der Krieger genutzt. Während der Hafer als Nahrungsmittel aufgrund seines besonderen Nährstoffgehaltes als „legales Dopingmittel“ im physischen Bereich bezeichnet werden kann, helfen alkoholische Auszüge aus dem Haferkraut vor allem auf seelischer Ebene. Hafer rhythmisiert und hilft, Erschütterungen aufzufangen. So wie sich die Pflanze auf dem Feld nach einem Unwetter einfach wieder aufrichtet, hilft sie in Stress-Situationen, standhaft zu bleiben und sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Positive Effekte konnten auch in der Begleitung von Suchtkranken und zur Nikotin-Entwöhnung beobachtet werden.



Foto: rock.parmigan / shutterstock.com

Rosenwurz rhythmisiert von innen heraus und hilft, negative Einflüsse abzuschirmen

Mangosteen

Mangosteen wird in Südostasien als Zauberfrucht oder „Königin der Früchte“ bezeichnet. Sie gilt als Radikalfänger und gilt als entzündungswidrig. Sie wird einerseits bei Schlafstörungen empfohlen und soll andererseits die Leistung steigern und das Durchhaltevermögen verbessern. Alterungsprozesse werden mithilfe der Frucht verlangsamt, die Verdauung stabilisiert und die Schlagkraft des Immunsystems erhöht. Auch begleitend bei Krebserkrankungen findet sie Anwendung. Sie aktiviert den Stoffwechsel und hilft, den Hormonhaushalt zu regulieren. Ihren königlichen Beinahmen trägt die Frucht also nicht nur wegen des guten Geschmacks, sondern weil ihr regelmäßiger Verzehr dem Erhalt der Gesundheit und der Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens zuträglich zu sein scheint.

Propolis

Propolis ist das Harz der Bienen. Es handelt sich um die gesammelten Absonderungen von Bäumen, die gemeinsam mit dem Wachs und dem Speichelsekret der Biene zur Abdichtung der Waben verwendet werden. Propolis dient dem Bienenstock dabei als Schutz vor Bakterien und Pilzen, die sich sonst in der Wärme der Behausung vorzüglich verbreiten könnten. Schon früh wurde das wertvolle Bienenharz von Menschen entdeckt und verwendet, beispielsweise zur Einbalsamierung von Mumien und zur Behandlung verwundeter Krieger. In der Moderne konnte für Propolis ein sehr breites Wirkungsspektrum nachgewiesen werden. Es ist keimfeindlich und antientzündlich und wird zur Unterstützung bei Erkrankungen an Haut und Schleimhaut eingesetzt. Außerdem hat es immunmodulierende, antidepressive und leistungssteigernde Effekte, sodass es sich gut mit anderen Stress-Adaptogenen kombinieren lässt.

Rosenwurz

Rosenwurz erhöht die psychische und physische Leistungsfähigkeit und entlastet in Stressphasen die Nebenniere. Der „Alpenginseng“ rhythmisiert, das heißt er hilft, tagsüber mehr Energie freizusetzen und fördert nachts den regenerativen Schlaf. Er macht gelassen und lindert Erschöpfungszustände. Traditionell wurde das Dickblattgewächs gegen Höhenkrankheit eingesetzt sowie bei außergewöhnlichen Belastungen, insbesondere durch Umweltstress. Bei Frauen, deren Kinderwunsch sich aufgrund eines zu hohen Stressniveaus nicht erfüllt, kann Rosenwurz die Fruchtbarkeit steigern. Sie verbessert die Konzentrationsfähigkeit und stärkt die Nerven. Auch bei neurologischen Erkrankungen und Kopfschmerzen bis hin zu Migräne kann ihre Anwendung hilfreich sein. >>

Schisandra

Die Schisandra-Beere wirkt tonisierend auf die Atemwege.

Die Schisandra-Beere wird in der chinesischen Medizin für viele gesundheitliche Anliegen verwendet. Sie stärkt bei geistigen und körperlichen Schwächezuständen, in der Rekonvaleszenz und bei Burn-out und mildert Angstzustände. Sie regeneriert und schützt das Leberparenchym; die Leberenzyme im Blutbild verbessern sich unter der Einnahme. Patienten mit chronischem Husten bzw. Husteln und Kurzatmigkeit profitieren von der tonisierenden Wirkung auf die Atemwege. Die Beere wirkt direkt auf das zentrale Nervensystem, lindert Kopfschmerzen und reguliert den Herzrhythmus und die Ausschüttung der Magensäure. Sie ist ein Aphrodisiakum für beide Geschlechter und kann bei Blasenschwäche versucht werden. Sie wird als Appetitzügler und begleitend in der Krebstherapie eingesetzt.

Taigawurzel

Der sibirische Ginseng stabilisiert den Hormonhaushalt allgemein.

Die Taigawurzel wird auch als sibirischer Ginseng bezeichnet. Als Stressadaptogen reguliert sie die hormonelle Kommunikation zwischen Hypophyse und Nebenniere und stabilisiert den Hormonhaushalt allgemein. Stressbedingtem Magengeschwür kann mit ihrer Hilfe vorgebeugt werden. In der begleitenden Krebstherapie bewährt sich die Taigawurzel ebenfalls. Ob als Stärkungsmittel zur Linderung der Nebenwirkungen konventioneller Therapien oder zur Förderung der unspezifischen Immunantwort und zur Hemmung des Tumorwachstums ist sie eine wertvolle Unterstützung. Chronische Fatigue, egal ob tumor- oder viral bedingt, spricht gut auf das Mittel an. Für einige Viren, wie beispielsweise Influenza-, Rhino- oder andere Atemwegsviren konnte eine wachstumshemmende Wirkung nachgewiesen werden. Bei Burn-out-Patienten hilft die Pflanze, da sie die Cortisol-Kurve reguliert und neue Kraft und Vitalität spendet.

Synergie-Effekte durch Kombination

Gemäß der paracelsischen Empfehlung, wirksame Pflanzen zu kombinieren, um heilsame Synergieeffekte zu nutzen, werden diese Substanzen in der STA Komplex 6 Kardinaltinktur von Evolution International gemeinsam spagyrisch verarbeitet.



Foto: Tatiana Belova / shutterstock.com

Die Taigawurzel hilft bei Burn-out und steigert Leistungsfähigkeit sowie Immunantwort

Der Komplex verbessert auf vielfältige Weise die Energiebilanz des gesamten Körpers. Die enthaltenen Adaptogene und Stärkungsmittel vermitteln ganzheitlich neue Kraft und Vitalität. Aus der Zusammensetzung der Pflanzen lassen sich viele potenzielle Einsatzgebiete ableiten: bei Energiemangel und Schwächezuständen, bei chronischer Müdigkeit und innerer Anspannung, in körperlichen und geistigen Stress-Situationen nach zehrenden oder begleitend bei chronischen Erkrankungen oder zur allgemeinen geistigen Leistungssteigerung und Unterstützung sportlicher Ziele hat sich der Komplex in der Praxis bewährt.

Auf geistig-seelischer Ebene vermittelt STA Komplex 6 Kardinaltinktur Harmonisierung, Ausgleich und Stärkung. Die Komposition fördert das bewusste Wahrnehmen der eigenen Herzenswünsche und Bedürfnisse, hilft dabei, die eigene Kraft und Energie gut einzuschätzen und achtsam zu verwenden, und lässt das gesunde Maß zwischen Aktivität und Entspannung leichter finden. Dadurch erhöht sich die Belastbarkeit und auch in schwierigen Situationen kann neue Kraft gefunden werden.

Eine äußerliche Anwendung der Tinktur in Form von Auflagen über der Thymusdrüse stärkt die Selbstwahrnehmung und vitalisiert das Immunsystem. ■

Dieser Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit der Firma Evolution International erstellt.



Christine Baumann

Sie ist Heilpraktikerin in eigener Praxis im bayerischen Mittenwald sowie Autorin diverser Fachartikel und Bücher. Ihr therapeutisches Spektrum verbindet Pflanzenheilkunde, Spagyrik, Homöopathie, manuelle Therapien und andere Verfahren aus der Traditionellen Abendländischen Medizin mit modernen Ansätzen aus anthroposophischer und orthomolekularer Medizin, sowie Ernährungstherapie.



EVOLUTION®

NATÜRLICH KERNGESUND

Österreichisches
Familienunternehmen seit 1987

Ganzheitliches Programm
von Experten empfohlen

Akademie
Vorträge, Webinare
Weiterbildungen



*Die Pflanzenalchemie
ist eine uralte, Erde, Kosmos und
Mensch umfassende, Weisheit.
Diese Kraft wirkt in den
Kardinal-Tinkturen vom Körper
bis in die emotionale Ebene des
Seins. Die natürlichen Komplex-
mittel aus Pflanzen, Kräutern,
Obst, Gemüse, Wurzeln und
Algen sind sorgsam nach Grund-
sätzen des Paracelsus hergestellt.*

Kardinal- Tinkturen

*Ganzheitliche Komplexmittel
für Körper, Geist und Seele
Hergestellt nach
spagyrischen Grundsätzen*

**Spezielle Produkt-Konditionen für Heilpraktiker & Therapeuten:
Infopaket anfordern unter: schamberger@evolution-international.com**

Mikronährstoffe, Kräutertropfen & Bio-Kosmetik für ganzheitliche Gesundheit & Schönheit

A-9500 Villach, Hausergasse 28, Tel. +43 (0) 4242 22560, office@evolution-international.com

www.evolution-international.com

