

# Heilpflanzen und Sozialpsychiatrie

Serie

Jasmin Ursprung, dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Heilpflanzenfachfrau

Treten psychische Auffälligkeiten oder Störungen auf, sind diese so individuell wie wir Menschen es sind. Es bedarf einer professionellen Abklärung durch eine Fachperson, um die bestmögliche Lebensqualität für den betroffenen Menschen erreichen zu können. Ich schreibe hier bewusst von Betroffenen und nicht von Kranken, denn es ist die Gesellschaft, die die Norm definiert, wonach jemand als krank oder als noch gesund gilt. Je nach Kultur unterscheiden sich diese Normen erheblich. So kann ein Mensch, der bei uns als krank angesehen wird, woanders vielleicht als noch gesund wahrgenommen werden.

Es gibt fertige pflanzliche Präparate, die bei psychischen Störungen unterstützend eingesetzt werden können. Diese sind in der Apotheke zu beziehen, eine Beratung ist dabei ratsam. Als Aktivierungsfachpersonen können wir Betroffene bei Angstzuständen, Depressionen und Einschlafstörungen unterstützen.

## Einschlafschwierigkeiten

Zum Beispiel könnt ihr bei einem Abend-

rundgang beruhigende ätherische Öle als Gutenacht-Gruss verteilen: Drei Tropfen des Öls mit etwas Rahm oder Milch vermischen und auf einen warmen, feuchten Waschlappen geben. Die Bewohnerin oder der Bewohner kann daran riechen und wird sich sicher über diesen abendlichen Gruss freuen.

Beruhigende ätherische Öle sind zum Beispiel Bergamotte (*Citrus aurantium* ssp. *bergamia*), echte Kamille (*Matricaria chamomilla*), Sandelholz (*Santalum album*) oder Lavendel (*Lavandula officinalis*). Es werden aber auch andere Düfte als subjektiv beruhigend wahrgenommen. Rose, Heu, Nadelhölzer und Waldmeister werden von vielen als beruhigend empfunden, wobei deren Wirkung jedoch nicht nachgewiesen ist.

## Angstzustände

Hat ein Klient, eine Klientin Angst, kann Lavendel eine gute Unterstützung sein. Er wirkt nachweislich sedativ und anxiolytisch. Er kann auf verschiedene Arten angewendet werden, etwa als Raumduft oder als Tee, der gemeinsam mit dem Klienten zubereitet und gemütlich getrunken wird.

## Depressionen

Ist eine Depression von Ängsten begleitet, kann unterstützend ebenfalls Lavendel angeboten werden. Andere unterstützende Pflanzenheilmittel benötigen eine Abklärung mit dem Arzt oder Apotheker.

Bei jeder Anwendung eines Duftes ist stets abzuklären, ob der Mensch den Duft auch mag. Manchmal verbinden wir Düfte mit unangenehmen Erinnerungen, was kontraproduktiv wäre. Das gute an den Heilpflanzenanwendungen ist, dass dabei oft das Umfeld miteinbezogen werden kann. Anstelle der Aktivierungsfachperson kann auch der Kollege oder die Schwester einen Lavendeltee mit dem Klienten zubereiten und trinken. Oder der Partner bringt seiner Angebeteten, die nicht einschlafen kann, einen warmen Waschlappen mit feinem Duft, von dem er weiss, dass dieser Duft sie etwas beruhigen wird. Angehörige und Zugewandte sind sicher dankbar, wenn sie von uns Fachpersonen solche Tipps erhalten.

[www.naturspruenglich.ch](http://www.naturspruenglich.ch)

