

Heilpflanzen in stressigen Lebenssituationen?

Jasmin Ursprung, dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Heilpflanzenfachfrau

Ja, diese hilfreichen Pflanzen gibt es wirklich. Sie unterstützen uns in Momenten, in denen wir scheinbar nicht mehr über den Berg der Arbeit sehen und in Lebenssituationen, die unsere Resilienz sehr fordern.

Es gibt verschiedene, aus Heilpflanzen hergestellte Präparate. Nachfolgend gehe ich auf drei Möglichkeiten ein:



Cannabis / Wirkstoff CBD (Cannabidiol)

Hierbei handelt es sich nicht um einen Joint mit dem berauschenden THC (Tetrahydrocannabinol), sondern um medizinische Präparate, die den Wirkstoff CBD (Cannabidiol) enthalten. Hanf wird die männliche Cannabispflanze genannt, von ihr wird das CBD gewonnen. Dies hat unter anderem eine beruhigende und muskelentspannende Wirkung. Der Wirkstoff wird bei Schlaflosigkeit, Stress und der Regeneration der Muskeln empfohlen. Eine regelmässige Einnahme und das Wissen, dass die Wirkung anderer Medikamente beeinflusst werden können, ist wichtig.



Ginseng

Eine krautige Pflanze mit weiss-grünen Blüten und leuchtend roten Früchten. Sie wächst in Gebirgs- und Waldregionen in Korea, China und Sibirien. Die Wurzel steigert die geistige Leistungsfähigkeit und unterstützt den Organismus, um mit äusseren Einflüssen besser umgehen zu können. Das Immunsystem wird stimuliert, Antikörper werden schneller produziert.

Die Einnahme eines Ginsengpräparates sollte über mehrere Wochen dauern und nicht in Kombination mit Koffein oder bei Bluthochdruck erfolgen.

Rosenwurz

Eine sukkulente Pflanze, die in Felsspalten auf Hochebenen wächst. Ihre Blätter sind fleischig und die Blüten gelb bis orange. Man sagt, dass sich die Wikinger mit der Wurzel, die nach Rosen duftet, gestärkt haben. Auch ihre Wurzel steigert die geistige Leistungsfähigkeit und unterstützt den Organismus, um mit äusseren Einflüssen besser umgehen zu können. Auch sie stimuliert das Immunsystem und Antikörper werden schneller produziert. Erst nach mehreren Wochen der Einnahme tritt eine Wirkung ein.



Die Einnahme der Präparate erfordert vorgängig eine fachkundige Beratung. Denn auch rein pflanzliche Produkte können die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen oder Nebenwirkungen erzeugen. Keine Heilpflanze ist für den Dauergebrauch gedacht. Sie dient lediglich als Unterstützung einer herausfordernden Lebensphase. Das genaue Betrachten und Anpassen des Alltages und der Lebensgewohnheiten sind eine unumgängliche Massnahme zur Besserung der Gesamtsituation.