

Heilpflanzen bei beruflichen Herausforderungen

Jasmin Ursprung, dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Heilpflanzenfachfrau

Wer war nicht auch schon nervös, weil er oder sie vor einem grossen Publikum eine Ansprache halten musste oder durfte, weil eine Prüfung anstand oder weil ein schwieriges Mitarbeitendengespräch bevorstand? Die Folgen sind vielleicht ein Gedanken-

karussell, schlaflose Nächte und nervöses Herumnesteln.

Es gibt Pflanzen, die einen stärken und die Gedanken beruhigen können. Vom Lavendel (*Lavandula angustifolia*) habe ich bereits in früheren Ausgaben berichtet. Er bringt Ruhe und mindert Ängste.

Die Wald-Engelwurz (*Angelica sylvestris*) hat ähnliche Fähigkeiten. Sie stärkt die innere Sicherheit und bringt dir Standfestigkeit – genau das, was in den oben genannten Situationen gebraucht wird. Sie wächst an feuchten Standorten, oft an Waldrändern und Bachufern. Ihre weisse Blüte und der glatte, mit einem gräulichen Film überzogene Stängel sind unübersehbar. Letztlich habe ich eine angetroffen, die 1,70 m hoch war.

Im September und Anfang Oktober sind die Samen reif und können gesammelt werden. Köstlich sind sie verarbeitet in eine Sauce oder in ein Brot. Wer sich die Engelwurz zu Hilfe nehmen möchte, findet in Drogerien ätherisches Engelwurzöl. Achtung: Bei Hautkontakt oder bei der Einnahme von Engelwurz sollte der unmittelbare Hautkontakt mit der Sonne vermieden werden. Der Grund dafür ist, dass Engelwurz die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht.

www.naturspruenglich.ch

Serie

