



Pflanzliche Verbündete gegen Angst

Ängste gehören zum Leben wie Trauer, Freude und Dankbarkeit. Doch was tun, wenn sie einem die Luft zum Atmen nehmen, die Nachtruhe rauben und kein Ausweg in Sicht ist? Um aus dem Teufelskreis herauszukommen, braucht es Unterstützung aus der Natur, die sanft, aber wirksam zur nötigen Erdung führt.

Von Viola Schalski, Heilpraktikerin und Dozentin, Berlin



Angst ist die schlechteste Beraterin, die wir haben können. Sie lähmt und behindert uns. Zum Glück gibt es aber viele erfolgreiche Möglichkeiten der Therapie. Im Anhang finden sich dafür eini-

ge nützliche Hinweise, denn an dieser Stelle soll es ausschließlich um unsere pflanzlichen Verbündeten gehen!

Dazu ist mir eines sehr wichtig: Ich empfehle nicht, die Angst

mit (pflanzlichen oder chemischen) Medikamenten „weg zu machen“, zu unterdrücken. Das ist nur in wenigen sehr schweren Ausnahmefällen nötig und birgt Gefahren – nicht zuletzt die Suchtgefahr. Es behindert auch die Entwicklung.

Es gibt verschiedene Formen der Angst und viele mögliche Auslöser und Ursachen für Angst und Panik. Finde heraus, woher Deine Angst kommt, womit sie zusammenhängt und welche Situationen die Angst hervorrufen. Dann lassen sich passende Pflanzen-Begleiter finden, die dir sozusagen als Entwicklungshelfer zur Seite stehen, deine Resilienz stärken und das ermöglichen, was wirklich hilft: Gute Selbstfürsorge und eine Vernetzung mit Menschen, die wohlwollend sind und sich gegenseitig unterstützen.

Viola Schalski ist eine Berliner Pflanze: Jahrgang 1962, geboren in Spandau, Abitur 1981, Krankenschwester seit 1986, Heilpraktikerin seit 1999 (in beiden Berufen tätig), Kräuterwanderungen seit 1999, Heilpflanzenkurs seit 2012, Dozentin für Krankenpflege, Gesundheitsberater und Heilpraktikerschulen.

Sie ist erste Vorsitzende des „Vereins zur Förderung der traditionellen Heilkunde – Die Kräuterleute“ seit 2017 (www.kraeuterleute.de)

Infos unter: www.hauptstadt-heilpflanzen.de

Autorin mit einer Engelwurz-Pflanze



© Dirk Hoffmann, www.hoffmann-photografien.pictures

Bestbewährte Angst-Löser:

Aus einer großen Auswahl an angstlösenden Heilpflanzen stelle ich hier meine beliebtesten und bestbewährten Helfer vor:



Engelwurz (*Angelica archangelica*):

Bist du außer dir? Stehst du völlig neben dir? Fühlst du dich der Außenwelt ausgeliefert? Hast du Magenschmerzen von dem ganzen Stress?

Dann ist die Engelwurz deine Pflanze! Sie hilft dir einen inneren Raum zu schaffen, in dem du zur Ruhe kommen und zu dir selbst finden kannst. Sie ist ein Stärkungsmittel bei allen Schwächezuständen physischer und psychischer Natur! Ein Superdünger für alle mickrigen Pflänzchen, bei Mutlosigkeit, Verlassenheitsängsten und Nervosität. Sie ist ein erstklassiges Erste-Hilfe-Mittel bei Panik!

Für die innere Anwendung gibt es die Engelwurz-Urtinktur von Ceres, die mit etwas Wasser eingenommen wird. Zwei bis drei Tropfen reichen! Äußerlich bietet sich das ätherische Öl an. Achtung: Nie pur verwenden! Es verursacht eine starke Lichtempfindlichkeit, die bei Sonnenbestrahlung zu Verbrennungen führen kann. In einer 10%-igen Mischung mit Olivenöl auf die Haut aufgetragen (an den Unterarmen, wo es die Haut schnell aufnimmt) hilft sie schnell und riecht gut. Als Teedroge erhält man getrocknete Wurzeln, die ich gerne als Bestandteil einer Teemischung verordne. Tee dann mindestens 20 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Bryophyllum (*Kalanchoe pinnata*)

auch Goethepflanze, Bryophyllum, Brutblatt und Keimzumppe, genannt.



Sie wird in der Anthroposophischen Medizin wegen ihrer entspannenden und krampflösenden Wirkung sehr geschätzt und erfolgreich eingesetzt: Bei Verstimmungs-, Unruhe- und Erregungszuständen. Bei Bluthochdruck, besonders, wenn er durch Aufregung ausgelöst wurde. Bei vorzeitigen Wehen (zur Wehenhemmung). Bryophyllum schenkt Gelassenheit, ohne müde zu machen! Daher kann man sie auch tagsüber gut verwenden. Sie hat sich vielfach bewährt, auch bei Panikattacken. Diese werden dann schneller wieder handhabbar. Es gibt verschiedene Darreichungsformen:

Das Pulver (Verreibung mit Milchzucker), Bryophyllum 50 % (Wala) wird messerspitzenweise eingenommen. Bryophyllum Argento cultum Rh D3 (Weleda), das sind Tropfen ohne

Anzeige



LEBENS KRAFT
FÜR BEWUSSTSEIN, GESUNDHEIT & SPIRITUALITÄT

33. Erlebnismesse und Kongress

06. - 09. Oktober 2022 /
Messe Zürich-Oerlikon

www.lebenskraft-messe.ch

Messe-Highlight

Engel-Symposium

- 3 Konzerte
- 70 Vorträge
- 2 Symposien
- 25 Workshops
- Live Channeling
- 35 Gastreferenten



Alkohol. Hier wurde die Keimzume zusammen mit Silber kultiviert und dann verarbeitet. So verstärken sich die beruhigenden Wirkungen der Pflanze und vom Silber gegenseitig. Bryophyllum comp. Globuli (Wala), praktisch für unterwegs.

Lavendel (*Lavandula officinalis*)

Lavendel gilt als beruhigend, kann aber noch viel mehr:

Er wirkt vor allem ausgleichend sowie antidepressiv, krampflösend, lindert Nervenschmerzen, körperlichen und seelischen Schmerz, hilft bei Ängsten, Schlafstörungen, Herzklopfen, Hysterie, psychischer Überanstrengung, nervöser Anspannung, Kopfschmerzen und Migräne. Verwendet werden die Blüten und es gibt viele Möglichkeiten, sie zu nutzen:

Duftkissen, nicht nur für die Nacht – im Schrank halten sie die Motten fern. In Form von Kapseln: Die Firma Schwabe bezeichnet ihre Lasea-Kapseln als „Ruhestifter“.

Das ätherische Öl ist unglaublich vielseitig! Es lohnt sich, darüber zu lesen siehe Bücher von Susanne Fischer-Rizzi und

bei Senti (siehe unten.). Als Tee ist Lavendel auch sehr schmackhaft. Da das

Aroma so intensiv ist, würde ich eine Mischung mit anderen Kräutern empfehlen. Aurum/Lavandula comp. Salbe bei vegetativen Herz-Kreislaufstörungen, Herzklopfen, Herzangst und Herzleid. Sie enthält auch Gold und Rose. Das Gold hat eine aufhellende Wirkung, der zarte Duft der Rose berührt und tröstet das Herz, deshalb wird sie auf ein kleines Baumwoll-Läppchen aufgetragen und aufs Herz gelegt. Die Salbe wird unter anderem zur Behandlung nach Herzinfarkt auf dem Puls eingerieben.

Hafer (*Avena sativa*)

Kennst du das? Du bist erschöpft, überfordert, belastet und alles ist dir zu viel.

Dann kommt noch der Schlafmangel hinzu und macht es auch nicht besser...

Hafer beruhigt und stärkt die Nerven. Er erdet uns, so dass wir

wieder Boden unter den

Füßen haben. Ganz besonders nach schweren Erschütterungen und Krankheiten hilft Hafer unsere Belastbarkeit wieder herzustellen. Haferflocken essen (am

besten Bio und frisch gequetscht); grünen Hafertee trinken; Calmedoron Globuli (Weleda), mit Hopfen, Passionsblume und Baldrian, 10 Globuli zur Nacht; Haferkraut-Urtinktur (Ceres), 1 bis 3 x täglich 2 bis 5 Tropfen.

Kava-Kava (*Piper methysticum*)

Die Wurzel dieser auch Rauschpfeffer genannten Pflanze wurde von pazifischen Inselbewohnern zu einem berausenden Zeremonial-Getränk zubereitet. Sie wirkt

stark angstlösend, entspannend, beruhigend und schmerzlindernd, weshalb sie auch bei uns als Medikament bei Erregungs- und Erschöpfungszuständen großen Zuspruch fand. Mittlerweile ist sie nur noch in homöopathischer Dosierung erlaubt.

Es gibt gute Fertigpräparate, die Kava-Kava enthalten: Metakaveron Globuli: akut alle 30 Minuten 5 Globuli, maximal 6 x täglich.

Metakavernit Tropfen: 3 x 20 bis 30 Tropfen täglich.

Kava Hevert Entspannungstropfen: 3 x 5 bis 10 Tropfen, maximal 12 x täglich.

Weitere Verbündete, die sich mit der Angst gut auskennen und uns gerne unterstützen, sind unter anderem Baldrian, Brennnessel, Eisenkraut, Hopfen, Johanniskraut, Kamille, Mistel, Passionsblume, Rosenwurz, Thymian und Veilchen.

DG

Bezugsquellen:

- ▷ Urtinkturen: Ceres
- ▷ Tee-Drogen, Heilpflanzen, Tinkturen, Salben und mehr: Kasimir/Lieselotte (www.kasimirlieselotte.de)
- ▷ Tinkturen: Firma Naturarznei Klein www.klein-naturarznei.de
- ▷ Komplexmittel: Meta Fackler www.metafackler.com)
- ▷ Anthroposophische Präparate: Wala, Weleda
- ▷ Ätherische Öle: Senti Berlin vertreibt lebendige ätherische Öle, die nicht künstlich standardisiert werden www.senti-berlin.de

Quellen und Literaturhinweise:

- ▷ Fischer-Rizzi, Susanne: himmlische Düfte Irisiana, ISBN: 3-88034-777-8
- ▷ Kalbermatten, Hildegard und Roger: Pflanzliche Urtinkturen, AT-Verlag, ISBN: 978-3-03800-601-5
- ▷ Frohn, Birgit, Handbuch der psychoaktiven Pflanzen, Weltbild, ISBN 3-89604-741-8
- ▷ Wege aus der Angst, E. Roediger, ISBN 978-3-7725-5019-5
- ▷ Traumatherapeutin Luise Reddemann: www.luise-reddemann.de