

Heilpflanzen bei Stress

Entspannen, Durchatmen und zur Ruhe kommen: Das ist für viele Menschen heute fast unmöglich. Die Heilpraktikerin Stella Reimers weiß, welche Kräuter bei der Stressbewältigung helfen können.



Lavendel-Mutterkraut-Tinktur

bei stressbedingter Migräne

ZUTATEN: Lavendel, Mutterkraut, 40%iger Alkohol

ZUBEREITUNG: Ein Weckglas zur Hälfte mit Lavendelblüten und zur anderen Hälfte mit Mutterkraut füllen, bis das Glas etwa $\frac{3}{4}$ gefüllt ist. Dann mit Alkohol aufgießen – die Kräuter müssen darin schwimmen. 4 Wochen an einem kühlen dunklen Platz ruhen lassen, etwa einmal täglich umrühren oder schütteln. Danach abseihen und in eine dunkle Flasche füllen. An einem kühlen und dunklen Platz ist die Tinktur 1-2 Jahre haltbar.

ANWENDUNG: Bei beginnender Migräne (sog. Aura) 1 EL einnehmen, nach 1-2 Stunden erneut 1 EL einnehmen. Unbedingt ruhen und Bildschirmtätigkeit meiden. Mutterkraut und Lavendel wirken beide schmerzlindernd, Lavendel hat darüber hinaus auch einen beruhigenden und krampflösenden Einfluss. Mutterkraut reguliert den Hormonhaushalt. Die Tinktur hilft bei stressbedingter und bei hormoneller Migräne, kaum Wirkung zeigt sie allerdings bei allergiebedingter Migräne.

ACHTUNG: Mutterkraut sollte nicht regelmäßig über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

FOTOS PETER RAIDER. STYLING: MONIKA NODERER. TEXT UND PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE



Hektische Tage kennt jeder. Im Büro hat man das Gefühl, dass die Zeit doppelt so schnell vergeht und stündlich sinkt die Chance, auch nur die Hälfte der anstehenden Dinge zu erledigen. Auf dem Weg zur Nachmittagsbetreuung der Kinder raubt nach der Arbeit ein Stau weitere kostbare Minuten, und die Schlangen an den Kassen im Supermarkt scheinen wieder einmal endlos zu sein...

DAUERSTRESS MACHT KRANK

„Stress ist zu einem Bestandteil unseres Alltags geworden und solange er nur kurzzeitig auftritt, gibt es keinen Grund zur Beunruhigung“, erklärt die Heilpraktikerin Stella Reimers, die sich in ihrer Praxis im schleswig-holsteinischen Wakersdorf auf Psychotherapie spezialisiert hat. Für unsere Urahnen war Stress überlebensnotwendig, weil er in einer bedrohlichen Situation Energien für die Flucht oder für einen Kampf bereitstellte: Der Herzschlag erhöht sich, der Sauerstoffumsatz steigt, Fettreserven werden verfügbar gemacht, das Schmerz-

empfinden sinkt und das Immunsystem arbeitet nur noch auf Sparflamme.

Auf die Dauer macht Stress jedoch krank. Wer permanent unter Druck steht und nicht mehr zur Ruhe kommt, gefährdet sowohl seine körperliche wie auch seine seelische Gesundheit. Die Folgen sind vielfältig und hängen von der individuellen Konstitution ab: Sie reichen von Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen, Magenschmerzen, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, Krankheitsanfälligkeit bis hin zu dem so genannten Burnout-Syndrom, Niedergeschlagenheit, Ängsten und Depressionen.

GUT FÜR DAS WOHLBEFINDEN

Richtig zur Ruhe kommen, vom Alltag abschalten und so dem Stress entgegensteuern, ist deshalb wichtig für das Wohlbefinden. „Es gibt eine ganze Reihe von Heilkräutern, die in hektischen Phasen die geistige und körperliche Erholung unterstützen und Symptome wie Nervosität, Gereiztheit, Migräne oder mangelnde Konzentrationsfähigkeit mildern. Das beseitigt zwar nicht die Ursachen für den Stress, verschafft aber etwas Abstand. Und



Nerventee

zur Kräftigung der Nerven

ZUTATEN: Mate (30%), Weißdorn (30%), Jiaogulan (20%), Taigawurzel (20%)

ZUBEREITUNG: Die Kräuter mischen. 1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abseihen.

ANWENDUNG: 3 Tassen über den Tag verteilt trinken. Regt den Kreislauf an, kräftigt das Immunsystem und stärkt die Nerven. Mate macht wach und bringt den Kreislauf in Schwung, Weißdorn stärkt das Herz, das bei Stress besonders angegriffen ist, Jiaogulan und Taigawurzel sind tonisierend und konzentrationsfördernd, sie erhöhen langfristig die Leistungsfähigkeit.



Stella Reimers hat im Kräuterpark Stolpe Melisse, Rosmarin und Basilikum für Garten und Küchenfenster erworben





zur Beruhigung

ZUTATEN: 1,5 kg Dinkelfeinmehl, 400 g Butter, 4 Eier, 350 g Honig, 1 Prise Salz, 40 g Muskatnusspulver, 45 g Zimt, 10 g Nelkenpulver, 200 g gehackte Mandeln, einige TL Wasser

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten rasch zu einem Mürbeteig verarbeiten, kleine Kugeln formen und flach drücken. Sollte der Teig zu trocken sein, die Hände vorher befeuchten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 5-10 Minuten backen. In einer kühl aufbewahrten Blechdose sind diese Plätzchen einige Wochen haltbar.

ANWENDUNG: Erwachsene essen über den Tag verteilt maximal 6 Kekse, Kinder nicht mehr als 3 (aufgrund der hohen Konzentration an Gewürzen). Beruhigt die Nerven, fördert die Durchblutung sowie die Verdauung und die Konzentration.

Hildegardkekse

Entspannungstee

zum Abschalten

ZUTATEN: Weißdorn (40 %), Melisse (30%), Rosenwurz (20%), Lavendel (10%)

ZUBEREITUNG: Die Kräuter mischen. 1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abseihen.

ANWENDUNG: 3 Tassen über den Tag verteilt trinken. Beruhigt und entspannt, lindert nervöse Anspannung, macht gelassener. Weißdorn stärkt das Herz und wirkt ausgleichend auf die Herzmuskulatur. Zitronenmelisse entspannt und erfrischt. Rosenwurz stärkt das Immunsystem und wirkt ausgleichend auf den Blutdruck. Lavendel ist entspannend und schlaffördernd.



Fußbad

zur Förderung der Durchblutung

ZUTATEN: 1 EL getrockneter Rosmarin, 1 EL getrockneter oder frischer Ingwer, 1 EL Senfmehl

ZUBEREITUNG:

Rosmarin und Ingwer mit 2 l heißem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Abseihen.

Den Sud (ca. 35 Grad) in eine Schüssel oder Wanne schütten und das Senfmehl dazugeben.

ANWENDUNG: Die Füße darin ca. 15 Min. baden.

Danach mit kaltem Wasser abspülen. Bringt den Kreislauf in Schwung, gibt neue Energie und fördert die Durchblutung.

ACHTUNG: Dieses Fußbad ist hautreizend und kann bei einer empfindlichen Haut zu vorübergehenden Rötungen und Brennen verletzter Hautpartien führen.



Badesalz

zur Entspannung

ZUTATEN: Salz, getrocknete Rosen- und Orangenblüten, 1 Tr. ätherisches Rosenöl, 1 Tr. ätherisches Neroliöl

ZUBEREITUNG: In ein verschließbares Glas schichtweise Salz und Blüten einfüllen. Die äth. Öle dazutropfen und vor Gebrauch alles gut vermischen. Etwa 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Für ein Vollbad 3 EL Salz-mischung in das 36-38 Grad warme Wasser mischen. 10-15 Min. darin baden, danach kurz kühl abduschen. Wirkt beruhigend, harmonisierend und schlaffördernd.



Massageöl

zur Förderung der Konzentration

ZUTATEN: 30 ml Johanniskrautöl, ätherische Öle von Grapefruit (4 Tr.), Kardamom (4 Tr.), Petit Grain (3 Tr.), Wacholder (1 Tr.), Lorbeer (1 Tr.)

ZUBEREITUNG: Johanniskrautöl in eine Flasche füllen und die ätherischen Öle dazutropfen. Gut vermischen. Das Öl ist bis zu 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Nach dem Duschen oder Baden sanft einmassieren. Das Öl kann auch als Badeöl verwendet werden. Steigert die Durchblutung, regt die Lebensgeister an und fördert Konzentration sowie Kreativität.



Badeöl

zum Abschalten am Abend

ZUTATEN: 30 ml Mandelöl, jew. 4 Tr. der ätherische Öle Mandarine rot und Lavendel, sowie 2 Tr. Rosengeranie und Vanille

ZUBEREITUNG: Das Mandelöl in eine Flasche füllen und die ätherischen Öle dazutropfen. Gut vermischen. Bis 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: 15 ml des Öls ins Badewasser (36-38 Grad) zugeben. 10-15 Min. baden, danach kühl abduschen. Das Öl kann auch als Körper- oder Massageöl verwendet werden. Hilft bei Unruhe und Nervosität.



letztendlich hilft eine etwas entspannere Haltung natürlich auch wesentlich dabei, mit Stresssituationen besser umzugehen“, so die Phytotherapeutin.

Viele dieser „Anti-Stress-Kräuter“ finden wir im Kräuterpark Stolpe (Holsteinische Schweiz), wo Stella Reimers verschiedene Kurse für interessierte Laien gibt und in fortlaufenden Wochenendseminaren zukünftige Heilpflanzenexpertinnen ausbildet. Das liebevoll gepflegte Gelände, das vor zwölf Jahren von der Gartenbaufirma re-natur auf dem Grund eines alten Drei-Seiten-Hofes angelegt wurde, bietet eine Fülle an Themenbeeten mit Heil-, Duft- und Gewürzkräutern, alten Gemüsesorten sowie Heilsträuchern und -bäumen.

Im Apothekergarten weisen Beetstecker den Weg zu Lavendel und Melisse – den Klassikern unter den Heilkräutern, die bei Anspannung, Stress und Nervosität unterstützen. Johanniskraut und Rose haben sich ebenfalls als stabilisierende und harmonisierende Helfer bewährt. „Manchmal tun bei Stress aber auch anregende und belebende Heilkräuter gut – beispielsweise, wenn dadurch bedingt Erschöpfung, Antriebsschwäche oder mangelnde Konzentrationsfähigkeit auftreten. Dann stehen solche Pflanzen im Vordergrund“, erläutert die Sozialpädagogin, als sie Rosmarin und Eisenkraut entdeckt.

HERZSTÄRKENDER WEISSDORN

Viele Menschen bekommen Kopfschmerzen oder Migräne, wenn sie ständig unter Druck stehen. Linderung kann eine beruhigende und krampflösende Tinktur verschaffen, die mit Lavendel und Mutterkraut angesetzt wird (s. Seite 56). Letzteres stand im Mittelalter in hohem Ansehen, ist aber heute aus den Gärten verschwunden. Im Kräuterpark Stolpe werden solche Pflanzen vor dem Vergessenwerden bewahrt.

Auch den Weißdorn hat man vor Hunderten von Jahren schon sehr geschätzt. Die herzstärkende Wirkung dieses Heilstrauchs wurde in zahlreichen Studien untersucht und ist heute wissenschaftlich anerkannt.



Konzentrationsstee

zur Förderung der Aufmerksamkeit

ZUTATEN: Grüner Tee (40 %), Melisse (30%), Eisenkraut (20%), Rosmarin (10 %)

ZUBEREITUNG: Die Kräuter mischen. 1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abseihen.

ANWENDUNG: 3 Tassen über den Tag verteilt trinken. Stärkt die Konzentration und das Gedächtnis, aktiviert und vitalisiert. Das Tein im grünen Tee macht wach und erhöht kurzfristig die Leistungsfähigkeit, die Bitterstoffe im Eisenkraut wirken tonisierend und anregend. Rosmarin fördert die Durchblutung und mobilisiert den Kreislauf. Zitronenmelisse entspannt und erfrischt.

Seine Inhaltsstoffe verbessern die Durchblutung des Herzens, das bei zu viel Stress besonders angegriffen ist. Darüber hinaus hat er einen leicht beruhigenden Nebeneffekt und wird als Zutat für nervenstärkende, ausgleichende und entspannende Teemischungen empfohlen.

„Wer so eine Tasse Tee zwischen Tür und Angel hinunterstürzt und dabei schon wieder die nächsten Termine im Kopf hat, profitiert sicher nicht von ihrer harmonisierenden Wirkung“, meint die Kräuterfrau. „Viel besser ist es, sich ganz bewusst eine kleine Auszeit zu nehmen, den Tee in Ruhe zu genießen und dabei an etwas Schönes zu denken. Man sollte sich sogar noch mehr solcher Wohlfühlrituale gönnen und damit dem Stress entgegenwirken: Ein vitalisierendes Fußbad, eine



Rosenblütenmaske

zum Abschalten

ZUTATEN: 1 TL getrocknete Rosenblüten, 1 EL feine Haferflocken, 1TL flüssiger Honig, 1Tr. äth. Rosengeranienöl

ZUBEREITUNG: Die Rosenblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Abseihen. 1 EL Sud mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem Brei verrühren.

ANWENDUNG: Die Maske auf das Gesicht auftragen und 15-20 Min. einwirken lassen. Danach mit dem Rest des Rosentees abnehmen. Wirkt entspannend, besänftigt die Nerven und spendet der Haut Feuchtigkeit.

Wohlfühlduft

zur Erholung und Entspannung

ZUTATEN: ätherische Öle von Mandarine rot (5 ml), Jasmin (3 ml), Weihrauch (1 ml), Myrrhe (1 ml)

ZUBEREITUNG: Die ätherischen Öle in einem 10-ml-Fläschchen mischen.

ANWENDUNG: 3-4 Tropfen der Mischung in die Duftlampe träufeln und die beschwingende Wirkung genießen. Hebt die Stimmung, entspannt, beruhigt die Nerven und löst Blockaden.



entspannende Gesichtsmaske oder eine erfrischende Massage helfen dabei, Körper und Seele in Balance zu halten.“

Abstand vom Alltag gewinnen – das gelingt hervorragend in der Badewanne. Im warmen Wasser können verschiedene Heilpflanzen als Zusätze ihre beruhigenden, stärkenden und ausgleichenden Eigenschaften entfalten. Rose, Lavendel und Co. wirken dabei nicht nur über die Haut, sondern auch über den Geruchssinn.

AUSGEWÄHLTE ÄTHERISCHE ÖLE

Stella Reimers: „Düfte haben über das so genannte limbische System einen unmittelbaren Zugang zu unserer Gefühlswelt und beeinflussen unser Wohlbefinden auf direktem Weg. Die ätherischen Öle von ausgewählten Heilpflanzen, die man in der Aromatherapie in Bädern, Hautölen oder Duftlampen zum Einsatz bringt, spielen deshalb eine wichtige Rolle bei der Stressbewältigung. Das sind vor allem Blütenöle wie Lavendel, Jasmin, Neroli, Rose oder Rosengeranie, die eine entspannende und stabilisierende Wirkung haben. Oder die ätherischen Öle von Grapefruit, Mandarine und anderen Zitrusfrüchten, die kräftigende und vitalisierende Eigenschaften besitzen.“

Wir danken dem Kräuterpark Stolpe (Am Pfeifenkopf 9, 24601 Stolpe, Tel.: 04326/289390, mail: kraeuterpark@re-natur.de, www.kraeuterpark.de) für die Unterstützung bei den Fotoaufnahmen.

KONTAKT

Weg-Stern
Stella Reimers
Wakendorfer Straße 1, 24629 Kisdorf
Tel.: 041 94/18 86
Mail: info@stellareimers.de
Internet: www.weg-stern.de

KURSANGEBOTE ZUM THEMA

Hilfsmittel beim Umgang mit Stress (26. Juli)
Burn Out Prophylaxe (16. August)
Ort: Weg-Stern (s. Kontakt)
Preis: jew. 45 Euro
Info und Anmeldung: s. Kontakt