

Heilpflanzen für Nerven, Psyche und Schlaf

Angelika Riffel

Heilpflanzen für Nerven, Psyche und Schlaf

Wirkung und Anwendung nach der Traditionellen
Europäischen Medizin

 Springer

Angelika Riffel
Apotheke und Drogerie Zur Gnadenmutter
Mariazell, Österreich

ISBN 978-3-662-60343-7 ISBN 978-3-662-60344-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-60344-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2020, korrigierte Publikation 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © Liane M / Adobe Stock

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Die Bedeutung des Einsatzes von Heilpflanzen, um unsere Gesundheit in unserer heutigen fordernden Zeit zu erhalten oder natürliche Zubereitungen bei Beschwerden und Erkrankungen des Körpers und der Psyche begleitend einzusetzen, nimmt immer mehr zu. Hat man früher schnell einmal zu Arzneimitteln gegriffen, möchten heute viele Menschen mit pflanzlichen Mitteln ihre Gesundheit erhalten, die Selbstheilungs- und Regenerationskräfte stärken und Wohlbefinden und Vitalität bis ins hohe Alter erleben. Auch bei Beschwerden und Erkrankungen Heilpflanzen begleitend einzusetzen, macht Sinn, um Nebenwirkungen von Medikamenten hintanhalten zu können oder die Wirksamkeit von Therapien zu erhöhen.

Die Anforderungen in unserem heutigen Leben sind nicht wenige und beginnen oft schon im Kindheitsalter. Stresszustände, Schlaflosigkeit, Unruhezustände, Konzentrationsprobleme und Schwächezustände des Körpers sind als Folgen keine Seltenheit mehr. Immer öfters kann beobachtet werden, dass Beschwerden und Erkrankungen, die früher erst im Erwachsenenalter aufgetreten sind, heute schon bei Kindern auftreten, wie Diabetes, Übergewicht, innere Unruhe, Konzentrationsschwäche oder Schlafbeschwerden. Auch nehmen sehr viele akute Erkrankungen heute einen chronischen Verlauf, da Körper, Nerven- und Energiesystem und Selbstheilungskräfte so geschwächt sind, dass eine Ausheilung oft verzögert, nur schwer oder gar nicht mehr möglich ist.

Dies alles sind wichtige Einsatzgebiete von Zubereitungen aus Heilpflanzen, um Körper, Psyche, Energiesystem und Selbstheilungskräfte so zu stärken und zu unterstützen, dass wir trotz hohen Anforderungen gesund und vital unseren Alltag bestreiten können. Denn unsere Lebenszeit ist kostbar und wir haben nur die eine. Also sollten wir sie sinnvoll nutzen, denn die Einteilung in Arbeitszeit und Freizeit gilt nur mehr bedingt – es ist immer unsere eine Lebenszeit.

Dieses Buch widmet sich speziell den Heilpflanzen für Nerven-, Sinnessystem und Schlaf, erklärt die Wirkung, Einsatzgebiete und Anwendungen der einzelnen Heilpflanzen und Mischungen daraus. In unserem Körper gibt es verschiedene Nervensysteme, die alle untereinander über Nervenbahnen und Botenstoffe kommunizieren und verbunden sind – Magennervensystem, Herznervensystem, Zentralnervensystem, Vegetatives Nervensystem usw. Die wertvollen Wirkstoffe der Heilpflanzen können jetzt diese Systeme stärken, unterstützen und heilend wirken.

Angelika Riffel

Mariazell, Österreich

Der Name der Buchautorin wurde korrigiert. Ein Erratum ist verfügbar unter https://doi.org/978-3-662-60344-4_9

Inhaltsverzeichnis

I Allgemeiner Teil

1	Heilpflanzen	3
2	Signaturenlehre – Die Lehre von den Zeichen der Natur	5
2.1	Mondpflanzen	7
2.2	Merkurpflanzen	8
2.3	Venuspflanzen	9
2.4	Sonne	9
2.5	Mars	10
2.6	Jupiter	11
3	Säulen der Gesundheit	13
3.1	Ernährung	14
3.2	Flüssigkeit	15
3.3	Bewegung	15
3.4	Lebenskraft	16
3.5	Schlaf	16
4	Archetypenlehre	17

II Heilpflanzen

5	Der Schlaf	23
5.1	Heilpflanzen für den Schlaf	24
5.1.1	Baldrian	24
5.1.2	Goldmohn	27
5.1.3	Hopfen	28
5.1.4	Lavendel	30
5.1.5	Linde	32
5.1.6	Melisse	35
5.1.7	Nadelbäume	36
5.1.8	Orangenblüten	37
5.1.9	Passionsblume	38
5.1.10	Schlafmohn	40
6	Nerven-Sinnes-System	43
6.1	Heilpflanzen zur Stärkung der Nerven und Förderung der Konzentration	45
6.1.1	Hafer	45

6.1.2	Kamille, echte	46
6.1.3	Nadelbäume	49
6.1.4	Schlüsselblume.....	49
6.2	Heilpflanzen zur Beruhigung des Nervensystems	52
6.2.1	Kakao	52
6.2.2	Lavendel	54
6.2.3	Melisse.....	55
6.2.4	Passionsblume	57
6.2.5	Rose	58
6.2.6	Tonka	61
6.2.7	Vanille	62
6.2.8	Wegwarte	63
6.2.9	Ysop	65
6.3	Heilpflanzen gegen Verstimmungszustände und Depressionen	67
6.3.1	Aronstab	68
6.3.2	Borretsch.....	69
6.3.3	Eisenkraut.....	70
6.3.4	Harze	72
6.3.5	Johanniskraut	76
6.3.6	Kava-Kava	80
6.3.7	Schlangenwurz.....	81
6.3.8	Stockmalve.....	82
6.3.9	Veilchen.....	84
6.4	Heilpflanzen für Energie und Stärkung	86
6.4.1	Alant.....	86
6.4.2	Birke	88
6.4.3	Brennnessel	91
6.4.4	Damiana	93
6.4.5	Erzengelwurz.....	94
6.4.6	Galgant	97
6.4.7	Ginseng.....	98
6.4.8	Ingwer	100
6.4.9	Kalmus.....	102
6.4.10	Kampfer.....	104
6.4.11	Kola	105
6.4.12	Königskerze	106
6.4.13	Maté	109
6.4.14	Meisterwurz.....	110
6.4.15	Rosenwurz	111
6.4.16	Rosmarin.....	113
6.4.17	Taigawurzel	114
6.4.18	Thymian.....	116
6.4.19	Zimt	118
6.5	Heilpflanzen bei Hirnleistungsstörungen	119
6.5.1	Ginkgo	120
6.5.2	Griechischer Bergtee	122

6.6	Heilpflanzen bei Angst, Panik, Traumata	123
6.6.1	Arnika	123
6.6.2	Feigenbaum	125
6.6.3	Gänseblümchen	126
6.6.4	Kava-Kava	127
6.6.5	Linde	128
6.6.6	Ringelblume	130
6.6.7	Zitterpappel	132
7	Herz-Nerven-System	135
7.1	Heilpflanzen zur Stärkung der Lebenskraft	136
7.1.1	Herzgespann	136
7.1.2	Olivenbaum	137
7.1.3	Wein	140
7.1.4	Weißdorn	141
8	Magen-Nerven-System	145
8.1	Heilpflanzen für Magen und Darm	146
8.1.1	Feigenbaum	146
8.1.2	Fenchel	147
8.1.3	Kamille	149
8.1.4	Melisse	151
8.1.5	Pfingstrosen	151
8.1.6	Ringelblume	153
8.1.7	Eibisch	154
8.1.8	Wilde Malve, Käsepappel	156
8.1.9	Kümmel	158
8.2	Heilpflanzen für Leber und Galle	160
8.2.1	Enzian, gelber	160
8.2.2	Kardobenediktenkraut	162
8.2.3	Löwenzahn	164
8.2.4	Mariendistel	167
8.2.5	Odermennig	169
8.2.6	Tausendguldenkraut	170
	Erratum zu: Heilpflanzen für Nerven, Psyche und Schlaf	E1
	Serviceteil	
	Weiterführende Literatur	174