

Licht ins Dunkel - Psyche und Soma in der düsteren Jahreszeit

Peter Germann

Sowohl des Morgens beim Verlassen des Hauses, als auch des Abends bei der Rückkehr ist es dunkel, naß und kalt. Die Sonne scheint nur spärlich und klein um die Mittagszeits zwischen den dunklen Wolken hindurch - es ist nicht gerade die Jahreszeit, welche die Stimmung euphorisch anregt.

Dazu kommt noch, dass die im Winter eingelagerten Schlackenstoffe ab Februar langsam zur Verarbeitung und Ausscheidung freigesetzt werden. Dies belastet die menschliche Entgiftungskapazität und zeigt sich mit zusätzliche Antriebsschwäche durch Leberbelastung – „Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“.

Bei nasser Kälte geht die Leistungsfähigkeit der Nervenbahnen spürbar zurück, das Empfindungsvermögen nimmt ab, Reizübertragungen verlangsamen sich und zeigen sich in einem geschwächten Immunsystem.

Mangelnde Lichtwirkung führt zu depressiver Verstimmung, Lustlosigkeit und Antriebsschwäche.

Ein gestörtes Nervensystem kann sich durch körperliche und psychische Symptome im ganzen Organismus zeigen, wie Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Gereiztheit bis Aggressivität, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, vegetative Dystonie und sexuelle Unlust. Umgekehrt führen Organerkrankungen nicht selten ihrerseits zu Schäden am Nervensystem.

Vitamine und Spurenelemente sollten substituiert oder als informativer Einschleuser verabreicht werden. So kann das Cholesterin der Nervenbahnen durch die Vitamine B1, B6 und B12 geschützt werden.

Cholin, als Bestandteil des Lecithins, wirkt auf das parasympatische System der vegetativen Nerven und das Großhirn. Eisen transportiert den Sauerstoff und kann bei gleichzeitiger Vitamin C Gabe beträchtlich an Aufnahmemenge gesteigert werden.

Wir haben in der Praxis selten beim Patienten mit beschriebenen Symptomen keinen Mangel an Kalium phosphoricum und Lithium chloratum per VEGA-Testung messen können. Das alte Schlagwort "Kein Gedanke ohne Kalium phosphoricum" kommt hier wieder zu tragen. Eine Besserung besichert die Verabreichung des Biominerals Nr. 5 und Biominerals Nr. 16 (Pflüger) im täglichen Wechsel.

Verschiedene Diätetika und Gewürze sollten vom Patienten angewendet werden. Die Artischocke (*Cynara scolymus*) wirkt mit ihrem Bitterstoff Cynarin leberstärkend und ist außerdem reich an der Vitamin-B Gruppe, Eisen und Magnesium. Ihre Flavonoide bewähren sich als Radikalfänger.

Der Dinkel (*Triticum spelta*) gilt als stressresistente Getreidesorte, bildet daher wenig Stressproteine und verbessert die Stimmung und Fließbereitschaft des Blutes. Die Aminosäure Tryptophan unterstützt die Neurotransmitter. Wichtig ist, dass Urdinkelsorten verwendet werden, welche nicht durch Rückzüchtung gewonnen worden sind.

Sellerie (*Apium graveolens*) wird in alten Lehrbüchern als "Lernmittel" für Studierende gepriesen. Auch Hippokrates empfahl ihn als Anti-Stress-Medizin. Der Sellerie enthält alle B-Vitamine, außer B12. Er schützt vor nervöser Stimmung, ist harntreibend, gut für die Augen, die Leber, Haut und Haare sowie gegen Rheuma und Gicht.

Der Fenchel (*Foeniculum vulgare*) wird von Hildegard von Bingen mit seinen aufheiternden und frohmachenden Eigenschaften beschrieben; die Knolle macht ihn zu einer Kaliumbombe. Seine ätherischen Öle wirken antispasmodisch.

Weiterhin sind Salatgaben zu empfehlen. Das Chlorophyll hilft bei der Bildung des roten Blutfarbstoffes und *Lactucarium* zeigt sich als schlaffördernd, beruhigend und schmerzlindernd. Letzteres ist fettlöslich und termolabil.

Verschiedene Elixiere zeigen Wirkung und können vom Patienten selbst angefertigt werden.

Aronstabwurzel-Elixier geht gegen die Schwarzgalle an. Wer zuviel "Melancholos" hat, wird "melancholisch"! In der Aderlaßanalyse nach Hildegard von Bingen sind nach vierundzwanzig Stunden im Blutkuchen die typischen "Kaffeebohnen-Phänomene" zu erkennen, die je nach Menge und Größe den Schwarzgallerückschluß ziehen lassen. Für das Elixier werden 12 g Aronstabwurzel (Wurzel ist wichtig!) in einem Liter Wein fünf Minuten gekocht, abgeseigt und davon zwei bis drei Schnapsgläschen täglich getrunken.

Der Rosmarinwein enthält Kalzium, Eisen, Vitamin C sowie die ätherischen Ölverbindungen Pinen und Cineol, welche nerven- und herzstärkend sowie kreislaufanregend wirken. Rosmarinwein hilft, einen nervlich bedingten Erschöpfungszustand rasch zu überwinden und wird mit einem Liter Wein und ca. 30 g Rosmarinblättern in einem Glas angesetzt. Nachdem dieser Ansatz verschlossen fünf Tage gezogen hat, kann er abgefiltert und zu den Mahlzeiten mit jeweils einem Schnapsgläschen genossen werden.

Rosensaft ist herz- und nervenstärkend und ein guter Fiebertrank.

Vier Hände voll Rosenblüten werden mit einem Teelöffel Weinsteinensäure, zwei Eßlöffeln Zucker und einem halben Liter Wasser verarbeitet. Zunächst werden die Blüten mit der Weinsteinensäure bestreut, mit kochendem Wasser übergossen und achtundvierzig Stunden abgedeckt stehen gelassen. Nach dem Abseihen wird der Zucker untergerührt und der Saft im Kühlschrank aufbewahrt. Zur besseren Haltbarkeit kann auf einen halben Liter Rosensaft ein halber Liter ca. 50%iger Weingeist gegeben werden. Der Patient nimmt täglich ein bis drei Eßlöffel ein.

Ganz einfach, aber sehr wirkungsvoll ist der gelöschte Wein nach Hildegard von Bingen. Die Menge von einem Weinpokal Weiß- oder Rotwein wird aufgekocht, bis sie Blasen wirft. Dann nimmt man das Gebräu von der Herdplatte, löscht es mit einem Schnapsgläschen kaltem Wasser ab und trinkt es warm schluckweise. Größere Mengen können in einer Thermosflasche aufbewahrt und bei Stimmungsschwankungen genossen werden. Ein Teil des Alkohols verfliegt beim Kochvorgang.

Bei depressiven Verstimmungen ist es gut, den Patienten auch aktiv an der Herstellung seiner Präparationen teilhaben zu lassen. Das Gefühl, selbst etwas getan zu haben hat Vorrang vor reiner "Pillomanie".

Phytotherapeutisch sollte an nachfolgende Monoteezubereitungen gedacht werden :

> Baldrian (*Valeriana officinalis*)

verwendeter Drogenteil : Wurzel

- Drogendosis : 3 - 5g (1 Tl.) pro 150 ml Wasser
- > Hopfen (*Humulus lupulus*)
verwendeter Drogenteil : Frucht (Hopfenzapfen)
Drogendosis : 1 -2 Tl. pro 150 ml Wasser
 - > Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)
verwendeter Drogenanteil : Kraut
Drogendosis : 1 -2 Tl. pro 150 ml Wasser
 - > Lavendel (*Lavendula angustifolia*)
verwendeter Drogenanteil : Blüten
Drogendosis : 1 -2 Tl. pro 150 ml Wasser
 - > Melisse (*Melissa officinalis*)
verwendeter Drogenanteil : Blätter
Drogendosis : 1 -3 Tl. auf 150 ml Wasser
 - > Passinosblume (*Passiflora incarnata*)
verwendeter Drogenanteil : Kraut
Drogendosis : 2 - 3 g (1 Tl.) pro 150 ml Wasser

Des Weiteren einige Beispiele von Kombinationsteezubereitungen :

Species sedativae - Beruhigender Tee

Rp.	<i>Valeriana off.</i>	40 Teile
	<i>Citrus aurantium</i>	10 Teile
	<i>Humulus lupulus</i>	20 Teile
	<i>Melissa off.</i>	15 Teile
	<i>Mentha piperita</i>	15 Teile

Verwendetet Drogenteile : Wurzeln, Schalen, Zapfen, Blätter, Blätter
Drogendosis : 1 Eßl. Drogengemisch pro 150 ml Wasser

Species sedativae - Beruhigender Tee

Rp.	<i>Melissa off.</i>	10 Teile
	<i>Mentha piperita</i>	10 Teile
	<i>Valeriana off.</i>	25 Teile
	<i>Citrus aurantium</i>	20 Teile
	<i>Pimpinella anisum</i>	15 Teile

Verwendete Drogenteile : Blätter, Blätter, Wurzel, Blüte, Frucht, Kraut

Species sedativae - Nerventee

Rp.	<i>Melissa off.</i>	10 Teile
	<i>Mentha piperita</i>	10 Teile
	<i>Valeriana off.</i>	60 Teile
	<i>Citrus aurantium</i>	10 Teile
	<i>Mentha pulegium</i>	10 Teile

Verwendete Drogenteile : Blätter, Blätter, Wurzeln, Blüten, Schalen,
Kraut

Nicht zu unterschätzen sind Anwendungen mit ätherischen Ölen.
Hier sind vor allem die chemische Gruppe der Monoterpenester zu nennen. Sie wirken unter einander regulierend auf die Serotoninausschüttung und dämpfen und beruhigen das ZNS bei Überagitation.

Ester haben eine hohe toxische Schwelle und sind gut hautverträglich.

Eine Ausnahme bildet der Lavendelsalbei mit seinem Sabinylacetat.

So kommt beispielsweise der Lavendel und Muskatellersalbei bei überaktiven Personen mit seinen ausgleichenden, entspannenden, beruhigenden und entkrampfenden Wirkungen zur Geltung.

Verschiedene Ölrezepturen zur äußerlichen Anwendung haben sich in der Praxis bewährt. Hierbei ist der empfundene Geruch immer primär, die pharmakologische Wirkung sekundär.

Rp. Iris I gtt. auch Blütenöle anstatt
Tolubalsam I gtt. auch Benzoe siam anstatt
Mandarin, grün VI gtt. auch Grapefruit, Limette anstatt
Tonka III gtt.
Basisöl 50.0
D.S. Massageöl

Stimmungsaufhellung

Obwohl das Rezept nicht ausgewogen aufgebaut ist, es besteht fast nur aus Wurzel- oder Basisnoten, ist die Mischung auf Grund des frischen Geruchs in sich stimmig.

Rp. Limette X gtt.
Bitterorange V gtt.
Tuberose 100% III gtt. auch Jasmin anstatt
Oud I gtt. auch Jasmin anstatt
Basisöl 50.0

D.S. Massageöl für den Solarplexus bei Gefühlsarmut
entspannend, Leistungsprinzip abbauend,
Energiedurchgängigkeit, Öffnung für die Sexualität

Limette vermittelt Leichtigkeit und Süße, während die Bitterorange als herb empfunden wird. Die Tuberose ist schwer und Oud vermittelt das "Bockprinzip".

Rp. Basilicum I gtt. bei therapeutischer Massage IV gtt.
Rose damac. I gtt.
Jasmin amb. I gtt.
Grapefruit II gtt.
Basisöl 50.0

D.S. Massageöl bei depressiven Verstimmungen
Stärkung des Selbstvertrauens, Migräne

Rp. Rose III gtt.
Zeder V gtt.
Lavendel VII gtt.

Johanniskrautöl 30.0
D.S. Entspannungs- und Schlaföl, Ohrmassage
nach Monika Werner

Die Ohrmassage geht auf die nordamerikanischen Indianer zurück.
Mit Öl werden die Ohren in einer vorgeschriebenen Drehtechnik
massiert.

Rp. Benzoeöl II gtt.
 Jasminöl II gtt.
 Mandarinöl VI gtt.
 Majoranöl III gtt.
 Sandelholzöl II gtt.
D.S. Entspannungsbad
 mit 1 Tasse Sahne emulgieren und ins Badewasser geben
 im warmen Wasser 15 Minuten baden

Substitutions- und Informationstherapie ergänzen sich phantastisch und bilden häufig nicht nur eine positive Aufaddition der Wirkungen, sondern einen Synergismus. Hier ist das homöopathisch-spagyrische Präparat PSY-stabil. N spag. der Firma Pekana zu nennen. Wie der Name schon andeutet, soll die Psyche stabilisiert, dass bedeutet, die Seelenlage gefestigt werden.

Verschiedene homöopathische Wirkprofile setzten sich bei diesem Mittel gegen nervliche Überbelastungen zusammen. Acidum phosphoricum ist das Mittel bei nervöser Erschöpfung, der Gedankenflut und Tagesmüdigkeit, wobei des Nachts eine Schlaflosigkeit zu erkennen ist. Agaricus, der Fliegenpilz, richtet sich gegen geistige Verwirrung und Zerüttung und befreit den Patienten von Schwindel, Kopfschmerz und nervösen Zuckungen.

Anacardium zeigt Zunkunfts- und Versagensängste und der Hafer gilt als Tonikum nach erschöpfenden Erkrankungen. China unterstützt als Schwächemittel und Ignatia heitert bei Kummer auf. Sabadilla nimmt Einfluß auf das zentrale Nervensystem und Piper methysticum in der D8 dämpft die vegetative Übererregbarkeit.

Somit setzte ich dieses Mittel in der Kombination mit der Phytotherapie mit gutem Erfolg bei Ängsten, Erwartungshaltungen, Prüfungsängsten, Konzentrationsschwierigkeiten und allgemeiner Nervenschwäche ein.

Bei der Frühjahrsmüdigkeit mit depressiver Antriebsschwäche sollte weiterhin an die Kombination mit einem Lebermittel gedacht werden. Phytotherapeutisch kommen Mariendistelpräparate (Carduus marianus) oder das Wermut-Elixier in Frage, spagyrisch läßt sich sehr gut auf apo-HEPAT spag. Pekana zurückgreifen.

Ansätze aus den unterschiedlichen therapeutischen Richtungen ergeben den Erfolg. Ich kann in diesem Zusammenhang auch nicht das pauschale Verbot für Kombinationen von ätherischen Ölen und Informationstherapeutika bestätigen. Häufig ist auch hier ein Synergismus zu verzeichnen. Die tägliche Praxis zeigt den Erfolg am Patienten, welcher über philosophischem Dogmatismus steht.