



# Anwendung von Pflanzenarzneien bei zwischenmenschlichen Problemen

von Max Amann

mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis

Die Naturheilkunde hat im zu Ende gehenden Jahrhundert erstaunliche Fortschritte gemacht, analog zur explosionsartigen Entwicklung von Wissenschaft und Technik. Dieser Prozeß wird sich im nächsten Jahrhundert sicher fortsetzen.

Diese Fortschritte waren und sind notwendig, weil sich das Wesen der Krankheiten rasch ändert und damit zunehmend auch neuartige Behandlungsanforderungen an uns herangetragen werden. In der ältesten arzneilichen Heilmethode, der Kräuterheilkunde, sind Mittel zur Kräftigung von Leib und Seele in recht großer Zahl bekannt, soweit schriftliche Dokumente zurückreichen.

Die Psychotherapie mit Arzneien pflanzlicher Herkunft hatte Höhepunkte im Ayurveda und in der galenischen Medizin des ausgehenden Mittelalters im Abendland erreicht. Gelingt es uns, die begriffliche Darstellung der in alten Büchern genannten Heilwirkungen zu verstehen und in moderne heilkundliche Bezeichnungen zu übersetzen, so können wir hieraus viel Hilfe zur Behandlung unserer schwierigen Praxisfälle haben.

Die Aufklärung von Gehalt und Struktur der wirksamen Pflanzeninhaltsstoffe mittels wissenschaftlicher Methoden hat in knapp zwei Jahrhunderten einen beeindruckenden Wissenszuwachs gebracht; hier ist in naher Zukunft noch mit vielen sensationellen Wissensgewinnen zu rechnen. Die Integrierung von altem und neuem Wissen, von Wissen aus Ost und West, von Naturvölkern und Kulturenationen ist derzeit schon ziemlich fortgeschritten. Ergebnis ist, daß die Naturheilkunde mit ihren Behandlungsmöglichkeiten inzwischen Dimensionen erreicht hat, die auch die Vorstellungen der Naturheilkundigen übertreffen.

Bei der Ausübung der Heilkunde denkt man zunächst an das Heilen von Krankheiten; die Naturheilkunde, besonders auch die Kräuterheilkunde bietet aber noch weitere Behandlungsmöglichkeiten. Viele Naturarzneien eignen sich aber auch als Hilfsmittel für Gesunde, die in einer besonderen Situation Hilfe brauchen.

Die Kunst der Unterstützung von Nichtkranken durch Kräutertzubereitungen ist sehr alt; man hat sie immer als einen wesentlichen Teil der Ausübung magischer Künste angesehen. Hält man herbalmagische Angaben in alten Büchern nicht von vornherein für Unsinn, sondern interpretiert solche Angaben nach den naturwissenschaftlichen und psychologischen Vorstellungen unserer Zeit und wendet sie dann auch praktisch an, so erschließt man sich eine äußerst ergiebige Quelle zur Lösung von Problemen der Psyche mit innerlichen Mitteln. Die Arzneimittel, die im vorliegenden Text genannt werden, sind harmlos, nicht suchterzeugend, meist mühelos zu erhalten und auch billig von synthetischen Psychopharmaka kann man das wahrlich nicht sagen.

Bei der Bearbeitung der im Text vorgestellten Probleme ist es in der Regel sinnvoll, zur Ergänzung der Phytotherapie weitere unterstützende Verfahren anzuwenden. Empfehlenswert sind: Homöopathie, Akupunktur, Körperarbeit, Meditation und insbesondere Psychotherapie. Diese aber durch einen entsprechend qualifizierten Behandler. - Ein oder zwei der Ergänzungsverfahren sind völlig ausreichend.

Um die Reihenfolge der Probleme und ihrer Beziehungen zueinander systematisch darzustellen, wurde die Einteilung nach der Chakrenlehre der indischen Medizinphilosophie vorgenommen. Die Lehre von den Chakren (Räder) ist der genialste Teil dieser Philosophie. Stark vereinfacht gilt folgendes: Die Chakren sind Organe des Energiekörpers, die sich im physischen Leib ortsgleich zu bestimmten Nervengeflechten befinden. Der Sensitive sieht sie als rotierende farbige Gebilde.

Es gibt sieben Hauptchakren mit verschiedenen Funktionen. In aufsteigender Reihenfolge sind dies:

1. Wurzel-Chakra - Lebensenergie
2. Sakral-Chakra - Fortpflanzung
3. Solarplexus-Chakra - Bauchdenken, Wille
4. Herz-Chakra - Herzdenken, Ich
5. Hals-Chakra - Kommunikation
6. Stirn-Chakra - Kopfdenken, Intellekt, aber auch Intuition
7. Scheitel-Chakra - das Metaphysische, die evangelischen Tugenden

Alle Chakren haben physische, seelische und geistige Funktionen. Während der persönlichen Entwicklung des Menschen verbessert sich der Energiestatus der Chakren von unten nach oben. Folgend sind die zwischenmenschlichen Probleme und ihr hauptsächlichster Bezug zu einem der Chakren einander zugeordnet. Es ist sinnvoll, aus mehreren (3 bis 10) der jeweils vorgeschlagenen pflanzlichen Einzelmittel ein Rezept für den vorliegenden Zustand zusammenzusetzen. Als galenische Form wählt man ein Teegemisch, ein Tinkturgemisch oder auch eine Mischung homöopathischer Tiefpotenzen (Urtinktur bis D3). Da nur wenige Arzneistoffe eine Beziehung zu nur einem Chakra haben, ist es auch nicht falsch, Mittel zu mischen, die bei verschiedenen Problemfällen genannt sind und Wirkung auf verschiedene Chakren entfalten. So werden auch viele der Einzelmittel unter den verschiedenen angesprochenen Problemen angeführt, und teilweise ähnliche Probleme sind verschiedenen Chakren zugeordnet. Denkt man über das Chakrasystem nach, kommt man zu dem Schluß, daß jedes Chakra mit jedem anderen direkt mit einem Kanal verbunden ist, in dem Energie fließen kann. Hauptsächlichste Kanalverbindung ist allerdings die direkte Linie vom Wurzel-Chakra (1) zum Scheitel-Chakra (7).

Literaturangaben zur Chakra-Zuordnung von Arzneimitteln sind spärlich und widersprüchlich. Man könnte beispielsweise zuordnen:

- Johanniskraut dem Wurzel-,
- Sandelholz dem Sakral-,
- Enzian dem Solarplexus-,
- Betonie dem Herz-,
- Lavendel dem Hals-,
- Patchouli dem Stirn- und
- Kalmus dem Scheitel-Chakra.

## 1. Pflanzenmittel als Hilfe bei den verschiedenen Problemen

### 1.1. Probleme mit Beziehung zum Wurzel-Chakra (Sitz der Lebensenergie)

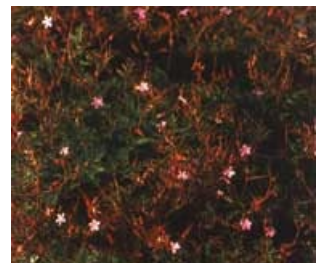
#### 1.1.1 Linderung eines Verlusterlebnisses - Partnerverlust, Klimakterium, larvierte Depression

Alant, Baldrian, Beifuß, Betonie, Cimicifuga, Damiana, Estragon, Flieder, Ginseng, Hafer, Hopfen, Jasmin, Johanniskraut, Koriander, Narde, Passiflora, Patchouli, Poleiminze, Rose, Schachtelhalm, Stemanis, Storchschnabel, Veilchen, Weißdorn, Zimt; allgemein Pflanzen, die scharf und süß zugleich schmecken.

Wirkung: Ein Rezept aus o.g. Mitteln soll aktivierend und stimmungsauffhellend wirken und das Grübeln über Vergangenes durch zukunftsorientiertes Denken ersetzen.

#### 1.1.2 Mittel für Männer, um Frauen besser zu verstehen - Beruf, Öffentlichkeitsarbeit, Privatleben

In Bezug auf die Gefühlsregungen der Frau sind wir Männer in der Regel ahnungslos - auf der Erde gibt es zwei verschiedene intelligente Spezies: das sind nicht Mensch und Delphin, sondern Mann und Frau. Herrscht zwischen diesen zwei Spezies Harmonie, können sie gemeinsam die Welt umkrempeln. Der Ahnungslosesten einer war ausgerechnet Sigmund Freud. Er hat zu Ende seines Lebens erklärt, für ihn sei es das letzte Rätsel,



was die Frau eigentlich wolle.

Doch für die Lösung dieses Rätsels könnten wir ihm aus folgenden Kräutern ein Rezept zusammenstellen:

Baldrian, Basilikum, Bibernelle, Brennessel, Dachwurz, Damiana, Ehrenpreis, Eisenkraut, Fiebertee, Goldrute, Kardamom, Echtes Labkraut, Liebstöckel, Orangenblüte, Patchouli, Rose, Salomonssiegel, Schlüsselblume, Storchschnabel, Tulsi, Ysop.



Storchschnabel (*Geranium robertianum*)

## 1.2. Probleme mit Beziehung zum Sakral-Chakra - Sexualität



Damiana (*Turnera aphrodisiaca*)

Zwischen Wurzel-Chakra und Sakral-Chakra besteht eine enge Beziehung. Deshalb ist die Sexualität nicht ausschließlich dem Sakral-Chakra zugeordnet, sondern dem ersten und dem zweiten Chakra.

### 1.2.1 Mittel für Frauen, um Männer besser zu verstehen - Beruf, Öffentlichkeitsarbeit, Privatleben

Eine amerikanische Feministin hat einmal geäußert: Alle Männer wollen nur das Eine, nämlich ihre Ruhe. Das stimmt zweifellos.

Viele Verständnisprobleme zwischen Mann und Frau führen dazu, daß sich Frauen unverstanden und verletzt fühlen. Auch für dieses Problem sind Kräutlein gewachsen:

Akazienblüte, Bucco, Damiana, Ehrenpreis, Kriechendes Fingerkraut, Frauenmantel, Hamamelis, Herzgespann, Hundsrose, Kumin, Leinkraut, Orangenblüte, Patchouli, Pfefferminze, Sandelholz, Storchschnabel, Vanille, Witwenblume.

### 1.2.2 Hilfe für Menschen, die vom anderen wegen ihres büffelhaften Verhaltens abgelehnt werden

Diese nicht schüchternen Menschen machen laufend Fehler in ihrem Verhalten. Diese Eigenschaft tritt bei Mann und Frau auf. Nützliche Mittel sind:

Damiana, Eberraute, Eisenkraut, Fiebertee, Gänseblümchen, Glaskraut, Muskatellersalbei, Rose (*R. centifolia*, *R. damascena*), Rotklee, Sauerklee.

Hauptsächlich für Frauen sind noch geeignet:

Apfelblüte, Bucco, Kirschblüte, Raute.

### 1.2.3 Mittel gegen Übergröße Sanftheit

Ist ein Klient zu sanft für diese böse Welt und wollen wir ihn dazu bringen, sich auf die Hinterfüße zu stellen, haben wir folgende Mittel:

Baldrian, Beifuß, Brennessel, Dost, Majoran, Schlehe (nur das Präparat aus den blühenden Zweigen), Quendel, Thymian, Wermut, Ysop.

Aus alter Zeit ist überliefert, daß der Henker vor besonders entsetzlichen Hinrichtungen bestimmte Kräuter einnahm, um seine Tätigkeit ausüben zu können, die sog. Henkerkräuter. Diese sind:

Katzengamander, Katzenminze, Salbei.

Auch diese können verwendet werden.



Kriechendes Fingerkraut (*Potentilla reptans*)

## 1.3 Probleme mit Beziehung zum Solarplexus-Chakra

Dieses, das "Feuer-Chakra", ist für die Oberbauchorgane, den Stoffwechsel und den Willen zuständig.



Eisenkraut (*Verbena officinalis*)

### 1.3.1 Hilfe bei Ehe- bzw. Partnerkrisen

Ein gelegentlicher Streit wirkt auf das Leben zu zweit erheblich stabilisierend, es sei denn, die ganze Wohnungseinrichtung ist jedesmal zertrümmert und Krankenhausaufenthalte sind fällig. Die entsprechenden Kriseninterventionsmittel sind:

Bachnelkenwurz, Baldrian, Beifuß, Betonie, Damiana, Ehrenpreis, Eisenkraut, Gänseblümchen, Korianderkraut, Lakritze, Majoran, Mate, Narde, Patchouli, Rose, Schleifenblume, Storchschnabel, Vanille; *Asafoetida* homöopathisch in der D6.

Am besten ist es, die streitenden Partner nehmen beide ein Tränklein aus einigen der genannten Kräuter ein, wobei das nicht gleichzeitig sein muß.

### 1.3.2 Entkrampfende Mittel

Angst und Aggression sind Zwillinge: der politische Teil der Zeitungen berichtet uns täglich von Begebenheiten, die dies bestätigen. Zu diesem Thema gehört auch der oft zu beobachtende Übergang von Minderwertigkeitsgefühlen in Überwertigkeitsgefühle.

Die Mittel sollen tierischen Ernst reduzieren und eine aufgeräumte, lässigere Stimmung bewirken. Viele der Mittel sind als verdauungsfördernde Gewürze im Gebrauch. - Fanatiker sind erfahrungsgemäß an gutem Essen nicht interessiert.

Anis, Apotheker-Eisenkraut ("Verbena"), Baldrian, Beifuß, Benediktenkraut, Betonie, Boldo, Cassiablütenöl, China-Tee, Damiana, Dill, Ehrenpreis, Engelwurz, Estragon, Kardamom, Kava-Kava, Kubeben, Majoran, Mate, Mariendistel, Muskatnuß, Nelkenwurz, Patchouli, Piment, Rose, Schafgarbe, Schwarznessel, Sternanis, Tonkabohne, Waldmeister, Wermut, Ylang-Ylang-Öl, Zitrone.

Robespierre oder der magenranke "Führer" wären ideale Patienten für ein Rezept aus zehn der obengenannten Mittel gewesen.

### 1.3.3 Mittel, um die Initiative anzuregen

Rezepte aus diesem Bereich sollen nicht nur die Entschlußfassung erleichtern, sondern auch die konsequente Realisierung der gefaßten Entschlüsse. Im Artikel von O. Rippe in dieser Zeitschrift wird näher auf dieses Thema eingegangen. Geeignete Pflanzen sind:

Benediktenkraut, Bohnenkraut, Brennessel, Chillies, Eisenkraut, Enzian, Eselsdistel, Galgant, Karde, Kassiazimt, Katzengamander, Meisterwurz, Japanische Minze, Pfeffer, Salbei, Quendel, Thymian, Tigerkraut, Ysop.

Das Rezept soll zugleich scharf, bitter und aromatisch schmecken.



Echter Ehrenpreis (*Veronica officinalis*)

## 1.4 Probleme mit Beziehung zum Herz-Chakra

Seit ältester Zeit gilt das Herz als Sitz des Gemüts, des Ich, der Vorstellung vom eigenen Selbst, mithin der Seele. Die ungeheure Zahl von Herzleidenden in unserer Zeit hat leider konkrete Gründe. Das Herz zu stärken heißt alles zu stärken: Leib, Seele und Geist.

### 1.4.1 Zustand nach Schockerlebnis





**Eselsdistel (Onopordon acanthium)**

Die Handlungsfähigkeit des Schockierten soll wiederhergestellt werden, und zwar zu vernünftigem Handeln.

Basilikum, Betonie, Bucco, Gänseblümchen, Echter Gamander, Gewürznelke, Goldrute, Hundsrose, Jasminblüte, Johanniskraut, Echtes Labkraut, Lavendel, Mädesüß, Narzisse, Passiflora, Rotklee, Sauerklee, Schachtelhalm, Schlehe (blühende Zweige), Schleifenblume, Schlüsselblumenblüte, Tausendgüldenkraut, Wundklee, Ylang-Ylang; Fingerhut nur homöopathisch als Digitalis D6.

#### 1.4.2 Hilfe für vom Leben Enttäuschte

Der Patientin ist das Herz gebrochen, sie ist verbittert. Illusionshafte Erwartungen wurden durch die Illusion der Enttäuschung ersetzt. Im Fun-Zeitalter wird dieses Phänomen auch bei den Herren stark zunehmen. Akazienblüte, Benediktenkraut, Bergamotte, Blutweiderich, Brennessel, Fiebertee, Ehrenpreis, Hasel, Herzgespann, Hopfen, Königin der Nacht, Lavendel, Leinkraut, Lorbeer, Melisse, Myrte, Orangenblüte, Neroliöl, Passiflora, Patchouli, Rose, Schleifenblume, Sumbul = Moschuswurzel, Weißdorn, Weißklee, Zistrose; Maiglöckchen nur homöopathisch als Convallaria D4.

Die unter 1.4.1 und 1.4.2 genannten Mittel sind übrigens auch Arzneien für psychosomatische Krankheiten.

#### 1.4.3 Mittel, um Schüchternen und Einsamen zu helfen

Diese Mittel sollen den Betroffenen die Kraft geben, Kontakte zu knüpfen. Diese Mittel sollen den Betroffenen die Kraft geben, Kontakte zu knüpfen.

Sie sind auch geeignet für die, die anderen nicht weh tun können. Auch wenn es notwendig wäre. Baldrianblüte, Benediktenkraut, Berberitze, Betonie, Brennessel, Buchsbaum, Dill, Gelber Enzian, Kreuzblättriger Enzian, Eselsdistel, Kriechendes Fingerkraut, Echter Gamander, Habichtskraut, Hundsrose, Koriander, Königskerze, Lavendel, Leinkraut, Myrrhe, Narzisse, Patchouli, Rosmarin, Salbei, Silberdistel, Silberwurz, Veilchen, Witwenblume.

Eine Zusatzbehandlung mit Eisen in homöopathischer Form wird dringend empfohlen, ebenso auch mit Mangan (Mangan ist das Kontaktmetall).

#### 1.4.4 Schutz der Aura

Patient hat "Löcher in der Aura", er wird überall herumgeschubst und ausgebeutet, er läßt sich jeden Unsinn - materiellen wie immateriellen - aufschwätzen. Damit er kritischer wird und lernt, nein zu sagen, helfen:

Andorn, Beifuß, Benediktenkraut, Scharfes Beruskraut, Betonie, Brennessel, Buchsbaum, Dost, Dürrwurz, Eisenkraut, Kreuzblättriger Enzian, Galbanum, Echter Gamander, Gauchheil, Hundsrose, Johanniskraut, Echtes Labkraut, Rainfarn, Salbei, Salomonssiegel, Stermanis, Wacholder, Wermut, Widerton, Witwenblume, Aufrechter Ziest; nur homöopathisch verwenden: Einbeere als Paris D6, Asafoetida D6.



**Betonie (Betonica officinalis)**



**Cardobenediktenkraut (Cnicus benedictus)**

#### 1.4.5 Charismatische Mittel

Das Ziel einer Rezeptur aus den unter 1.4.4 genannten Mitteln ist die Schaffung einer Schutzaura; ein solches Rezept hat Verteidigungscharakter. Eine Mischung aus den folgend genannten Einzelmitteln bezweckt etwas Aktiveres: Dem Anwender soll eine Ausstrahlung vermittelt werden von Selbstsicherheit, Zuverlässigkeit, Vertrauenswürdigkeit. Außerdem soll er ganz einfach einen sympathischen Eindruck machen. Ein Nebeneffekt der genannten Mittel ist ein besseres Verständnis für die Mentalität und ein besseres Verstehen der Motive anderer Menschen.

Charisma ist im öffentlichen Leben und im beruflichen Bereich von ungeheurer Bedeutung. Die Zunahme der Dienstleistungsberufe steigert die Zahl der Betroffenen. Zur Anwendung im privaten Bereich vergleichen Sie diese Mittel mit denen von 1.1.1, 1.1.2 und 1.2.1. Daß man mit charismatischen Rezepten keinen Mißbrauch treiben sollte und völlig Untalentierten keine Hilfestellung vermitteln kann, ist selbstverständlich.

Alpenrose (alle Arten), Bachnelkenwurz, Betonie, Damiana, Eberraute, Eisenkraut, Engelwurz, Kreuzblättriger Enzian (allgemein alle blaublühenden Enzianarten), Günsel, Gundermann, Hexenkraut, Hundsrose, Ivakraut, Kirschblüte, Koriandersamen, Lorbeer, Muskatblüte, Narde, Nelkenwurz, Odermennig, Pfingstrosenblüte, Rose, Salomonssiegel, Schachtelhalm, Schafgarbe, Sumbul, Ysop.

Die Auswahl kann man treffen nach Arzneimittelbildern, aus der schon vorhandenen Erfahrung, mit geeigneten Testgeräten (Radiästhesie, EAP-Messung) oder den Methoden der Astromedizin.

In alten Büchern werden als Hexen- und Zauberpflanzen nicht nur Solanazeen und andere Giftpflanzen genannt, sondern auch fast alle o.g. - harmlosen - Einzelpflanzen. Der charismatische Effekt von Zubereitungen aus diesen Pflanzen führt zu einer rationalen Erklärung von Beobachtungen an Anwendern, die man in alter Zeit als das Wirken magischer Kräfte verstanden hat. Also: Wenn jemand "Liebeszauber" betreiben will, findet er die Mittel unter 1.1.1, 1.1.2, 1.2.1 und 1.4.5 und den noch folgenden für ein Rezept, das in diesem Sinn wirkt.



**Echter Gamander (Teucrium chamaedrys)**

## 1.5 Probleme mit Beziehung zum Hals-Chakra

Das Hals-Chakra ist das Chakra der Kommunikation und des Bewußtseins, der Aufnahme und Abgabe geistiger Impulse. Seine enge Beziehung zum Herzchakra zeigen die folgenden Stichworte.



**Dürrwurz (Inula conyza)**

#### 1.5.1 Mittel gegen zuviel Streß und seine Folgen - vegetative Stigmatisierung, Anpassungssyndrom

Ein gewisser, auch nicht zu gleichförmiger Streß scheint lebensnotwendig zu sein. Hierzu gehören Sinneswahrnehmungen und ihre Verarbeitung im Bewußtsein. Plötzlicher Extremstreß ist mit Schock identisch; zu starker Dauerstreß führt zum Zusammenbruch aller Regelungen, sowohl in der stofflichen Substanz des Nervensystems (bes. des Vegetativum) als auch im Geist.

Dem Gestreßten schließen sich die Tore der Kommunikation; in einer Gemeinschaft wird er zum Fremdkörper. Sein isolierter Geist neigt immer mehr zu Fehlentscheidungen - Cäsarenwahnsinn - u. dgl.

Die Antistressmittel sollen zur Wiederherstellung der Kommunikationsfähigkeit beitragen: Baldrian, Beifuß, Betonie, Bohnenkraut, Braunelle, Brennessel, Cimicifuga, Efeu, Ehrenpreis, Eiche, Eisenkraut, Eleutherokokkus, Engelwurz, Fiebertee, Echter Gamander, Ginseng, Haferkraut, Hopfen, Kardamom, Kava-Kava, Kerbel, Lavendel, Muskatellersalbei, Rosmarin, Storchschnabel, Tigerkraut, Weißdorn, Zimt.

Die Streßmittel sollen den Wach-Schlaf-Rhythmus günstig beeinflussen. Viele Streßmittel haben eine günstige hormonelle Wirkung auf Schilddrüse, Nebenniere und Östrogenhaushalt.

#### 1.5.2 Mittel zur Verbesserung der mündlichen und schriftlichen

*Ausdrucksfähigkeit, zum Vermitteln von Wissensgut*

Bei Dozenten wie Prüfungskandidaten sieht es dabei oft gar nicht gut aus wie jeder weiß. Hilfe ist fast immer möglich durch:

Alant, Baldrianblüte, Benzoeharz, Bohnenkraut, Damiana, Dill, Eisenkraut, Eleutherokokkus, Galbanum, Gauchheil, Guajak, Haferkraut, Jasminblüte, Kalmus, Kerbel, Lorbeer, Majoran, Nelkenwurz, Patchouli, Rosmarin, Rotklee, Salbei, Schachtelhalm, Spiklavendel, Stermanis, Tigerkraut, Vanille, Ysop, Zypresse.



#### 1.5.3 Die Diplomatenmittel

Ein Diplomat soll sympathisch wirken, seine Angelegenheiten geschickt vertreten können und zum Verhandeln Selbstbeherrschung und Geduld mitbringen, also weiche Schale mit hartem Kern!

Dafür könnte man aus den unter 1.4.5 (charismatische Mittel) und 1.5.2 (Ausdrucksfähigkeit) genannten Mitteln ein Rezept zusammensetzen. Jedoch nachfolgend nochmals eine Aufzählung der wichtigsten Mittel zum Erwerb diplomatischer Fähigkeiten:

Bibernelle, Damiana, Dost, Efeu, Ehrenpreis, Eisenkraut, Eleutherokokkus, Kreuzblättriger Enzian, Kriechendes Fingerkraut, Galbanum, Hexenkraut, Kalmus, Linde (Bast, Blätter), Lorbeer, Ringelblume, Rose (R. damascena), Salomonssiegel, Sandelholz, Silberwurz, Tigerkraut, Ulme (Bast oder Blüte), Zimt.



Kreuzblättriger Enzian (*Gentiana cruciata*)

### 1.6 Probleme mit Beziehung zum Stirn-Chakra



Tigerkraut (*Centella asiatica* = *Hydrocotyle* a.)

Dieses Chakra, das Dritte Auge, ist der Vereinigungspunkt von Bewußtem und Unbewußtem, von Intuition und Intellekt, der Ort des Höheren Selbst. Zur Entwicklung höherer geistiger Fähigkeiten tragen bei:

Akelei (alle Arten), Alant, Beifuß, Diptam, Engelwurz, Günsele, Immergrün, Karde, Patchouli, Schwertlilien (bes. blaubühende), Tigerkraut.

Diese Mittel aktivieren die Hypophyse und haben deshalb auch eine günstige Wirkung auf den Hormonhaushalt. Erhöhte geistige Vitalität ist eine mächtige Hilfe im Umgang mit anderen.



Hexenkraut (*Circaea lutetiana*)

### 1.7 Probleme mit Beziehung zum Scheitel-Chakra

Am Ort des Scheitel-Chakras wurden einst die Könige gesalbt.

Es ist das Chakra des Mitgefühls und der Nächstenliebe. Im Christentum wird dieses Chakra durch den Heiligenschein symbolisch dargestellt. - Der Ayurveda unterstellt Arzneimittel, die das Mitgefühl fördern, diesem höchsten Chakra.

Die Mittel der Nächstenliebe sind:

Adonis, Engelwurz, Salbeiblättriger Gamander, Kalmus, Narzisse, Teichrose, Tigerkraut, Tulsi, Vergißmeinnicht, Wegwartenblüte, Weihrauch, Zistrose.

Der Weg zum Mitgefühl geht über das Verstehen der Mitmenschen. Eine Funktion der genannten Mittel ist, dieses Verstehen zu fördern.



Patchouli (*Pogostemon cablin*)

### 2. Zur Praxis



Tulsi (*Ocimum sanctum*)

Vergleicht man die unter den verschiedenen Problempunkten genannten Pflanzen, so stellt man folgendes fest: Viele bewährte Heilpflanzen werden nie genannt; sie haben offenbar keine Beziehung zu den angesprochenen Problemen. Manche Pflanzen werden nur ein- oder zweimal genannt; offenbar haben sie eine spezifische Wirkung. Ansonsten sind die Listen eine monoton sich wiederholende Aufzählung einer recht kleinen Zahl von Pflanzen. Dies sind aber die Pflanzen zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen im engeren Sinn, die man ungeachtet des vorliegenden Problems fast immer einsetzen kann. Sie sind die Polychreste der Psychotherapie. - Beispiele sind Betonie und Eisenkraut. Eine mögliche, aber schlampige Therapie wäre es, einfach ein Standardrezept aus einigen dieser Polychreste anzuwenden. Keine der angegebenen Kräuterarzneien ist im Betäubungsmittelgesetz genannt, alle ihre Produkte sind rezeptfrei, und fast alle Pflanzen sind freiverkäuflich; d.h., der Kräutlerladen darf sie abgeben. Die Produkte von erwähnten Pflanzen, die nicht im Handel sind, sind ungiftig und harmlos. Es ist nicht möglich, mit diesen Pflanzen organische Schäden, psychische Alterationen oder Sucht hervorzurufen. Bei Sucht ist vielleicht Hopfen eine Ausnahme, der eventuell als Zubereitung im Bier bestimmter Landbrauereien Abhängigkeitserscheinungen bewirken kann.

Dosierung: Die einzigen der genannten Mittel, die nur tropfenweise dosiert werden dürfen, sind Adonis und Tinktur aus Schlehenzweigen.

Die Tinkturenmischungen sind Arzneimittel und sollten als solche ohne Anwendungspause maximal einen Monat eingenommen werden.

Lieferquellen:

- Für getrocknete Pflanzen ein Kräuterladen oder eine Apotheke.
- Kräuterläden (in Großstädten gibt es welche, die bis zu 400 Pflanzen auf Lager haben) dürfen lt. Gesetz Kräuter nicht selbst mischen, doch der Käufer kann sie daheim selbst mischen!
- Tinkturen und Fluidextrakte liefert die Apotheke.
- Homöopathische Urtinkturen gibt es von sehr vielen Pflanzen, doch ist der Preis horrend. Mit homöopathischen Tiefpotenzen (D2 und D3) kann man recht gut wirkende Rezepturen zusammenstellen, die eigentlich noch zum Bereich der Phytotherapie zu zählen sind.
- Wegen ihrer außergewöhnlichen Heileigenschaften wurden einige Pflanzenarzneien aufgeführt, die nicht im Handel sind: Baldrianblüte, Dürrewurz, Hexenkraut, Kirschblüte, Widerton. Diese muß der Patient selbst sammeln und verarbeiten.

### 3. Beschreibung einiger der im Text erwähnten Pflanzen

#### Benediktenkraut (*Cardobenediktenkraut*)

*Cnicus benedictus*, *Extractum Cardui benedicti fluid*, *Carduus benedictus* Urtinktur.

Der Patient hat sich in sein Schneckenhaus zurückgezogen, alles ist ihn zuviel geworden.

#### Betonie- *Betonica officinalis*

*Herba Betonicae*, *Betonica* Urtinktur

"Betonica, das ist ein Polychrest".

Für alle Symptome an Nervensystem und Psyche. Für alle psychosomatischen Krankheiten. Sie ist das Mittel Nr. 1 bei andauernden Selbstzweifeln. Betonie harmonisiert Kopf-, Herz- und Bauchdenken. Sie ist das Adaptogen der Psyche und hiermit ein besonders aktuelles

Heilmittel. Sehr gute harmonisierende Wirkung in Mischrezepten.

"wider das Aufsteigen der Mutter" (= Hysterie) und "wider die fallende Sticht und Wahnsinnigkeit" (Dioskurides 1610), als Mittel für Liebeszauber, aber auch gegen Liebeszauber (Hildegard).

Frauen, die Herbalmagie betrieben, wurden im ausgehenden Mittelalter "Patonnyerinnen" genannt.

#### **Damiana-Turnera aphrodisiaca**

Folie Damianae, Extractum Damianae fluid, Damiana Urtinktur

Sie ist ein ganz ungewöhnliches Mittel, nämlich das der Nächstenliebe. Bald nach Einnahme einer Dosis bemerkt man, daß einem die Mitmenschen - Männer wie Frauen - auf einmal viel sympathischer sind und man viel mehr Verständnis und Geduld aufbringen kann. Dies bringt schlagartig eine Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen. Die mexikanischen Machos trinken viel Damianatee, um noch männlicher zu werden. Ein größerer Irrtum ist kaum möglich. Natürlich ist Damiana auch ein Tonikum und Aphrodisiakum. Es ist auch ein Adaptogen der Psyche. (Ich habe es in allen Rezepten für Vorstellungsgespräche eingesetzt.)

Wichtigstes Mittel zur Lösung zwischenmenschlicher Probleme.

#### **Dürrwurz- Inula conyza**

Sie ist ein altes schutzmagisches Mittel und stärkt die Aura.

"Die alten Weiber halten daß der Rauch (Räucherung) alles böß gespenst verjage/ es möge auch der Donder nicht um ein hauß schlagen/ wann dise kreutter darinnen seind" (Bock, Kreuterbuch 1577)

#### **Ehrenpreis - Veronica officinalis**

Herba Veronicae EB6, Tinctura Veronicae 1:5, Veronica officinalis Urtinktur.

"Heil aller Welt", "Heil aller Schäden" Universelles Nervinum wie Betonie. Patient kann nicht mehr lockerlassen. Vegetative Symptomatik.

Kopflastiger Patient mit Selbstzweifeln und Erwartungsangst (Prüfungssituationen).

"Ehrenpreis macht dem Teufel die Ohren heiß"

#### **Eisenkraut - Verbena officinalis**

Herba Verbenae EB6, Verbena officinalis Urtinktur

Das Eisenkraut stand als magisches Mittel bei Germanen, Kelten und Römern im höchsten Ansehen. Römische Gesandte hatten bei Ausübung ihrer Tätigkeit Eisenkraut bei sich zu tragen; sie wurden deshalb als Verbenarii bezeichnet.

Die Pflanze ist bei innerlichem Gebrauch das charismatische und Diplomaten-Mittel Nr. 1. Reduziert Selbstzweifel, fördert Initiative und Entscheidungsfähigkeit. (Ich kann mich nicht erinnern, je einen Mißerfolg erlebt zu haben.)

"Hierobotanae, das ist/ Herba sacra, oder geweiht Kraut/ dieweil man solch Kraut für das Gespenst geweiht und aufgehenckt hat.." (Lonicer, Kreuterbuch 1679).

"Verbeen, Agrimonia. Modelgeer, Charfreitags graben hilft dich sehr, Daß dir die frawen werden holdt, Doch brauch kein eisen, grabs mit goldt." (Thurneysser, Archidoxa 1575)

#### **Engelwurz (Heiliggeistwurz) - Angelica archangelica**

Extractum Angelicae fluid, Tinctura Angelicae EB6, Radix Angelicae DAC, Angelica Urtinktur

"die Heiliggeistwurz macht, daß man von allen geliebt wird" (Sterzinger, Aberglaube 1785)

#### **Kreuzblättriger Enzian (Modelgeer) Gentiana cruciata**

Im Handel ist nur Gentiana cruciata Urtinktur.

Der Kreuzblättrige Enzian ist selten und steht unter Naturschutz; sein Anbau ist leicht. Wichtige traditionelle Hexenpflanze: "Die Weiber treiben viel Abenteuer damit" (Abenteuer = Hexerei); "Die alten Weiber sagen Modelgeer sei aller Wurtzel ein Ehr... darumb die circeischen Weiber ihren handel damit treiben..." (alte Weiber sind stets Hexen, circeische Weiber ebenso; Bock, Kreuterbuch 1577)

"Wird zu seltzamen Bulkünsten gebraucht" (Lonicer, Kreuterbuch 1679)

Die Pflanze befähigt zu besonderen Leistungen beim Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen. Sie kann von Herren wie Damen gebraucht werden.

#### **Kriechendes Fingerkraut - Potentilla reptans**

Im Handel ist nur Potentilla reptans Urtinktur.

Die Pflanze wurde bei Hexenprozessen relativ oft als Bestandteil von Hexensalben genannt. Sie hat offenbar die Wirkung, daß sie die Effekte gefährlicher Bestandteile von Rezepturen entschärft, d.h. die Hexe verfällt nicht für immer dem Wahnsinn, sondern findet den Weg zurück in die Alltagswelt.

Wir verwenden es zur Rezeptveredelung.

#### **Hexenkraut - Circaea lutetiana**

Nicht im Handel.

Seit der Antike (Kirkea ist der griechische Name der Pflanze) für Zauber und Gegenzauber verwendet.

Die Pflanze ist völlig ungiftig, hat aber bei Verwendung durch Frauen tatsächlich eine frappierende charismatische Wirkung. Für Frauen, um Herren um den Finger zu wickeln.

#### **Kalmus - Acorus calamus**

Rhizoma Calami EB6, Extractum Calami fluid, Tinctura Calami DAB6, Calamus aromaticus Urtinktur

Nach ayurvedischer Auffassung ist es das stärkste Mittel, um den Geist anzuregen. Hierdurch tonisierende und verjüngende Wirkung auf den Gesamtorganismus. Für Stichworte, die den oberen Chakren zugeordnet wurden, wichtiger Bestandteil von Mischrezepten.

#### **Kirschblüte - Prunus avium**

Nicht im Handel.

Es handelt sich nicht um die japanische Zierkirsche, sondern um die Blüten der einheimischen Wildkirsche. Zubereitungen hieraus gehören in Geruch und Geschmack zum Feinsten, was mir bekannt ist. Die Anwenderin - es ist ein Mittel für Frauen - muß sich das Mittel selbst anfertigen - Tinktur, Likör oder Tee. Wie bei Hexenkraut ist die Wirkung frappierend. Die Frauen gewinnen eine Ausstrahlung von Anmut und zartem Liebreiz. Die Kirschblüte ist also ein Hilfsmittel für Models und Damen, die Herren auf sich aufmerksam machen wollen. Die Blüten müssen bei Schönwetter gesammelt werden, wenn sie stark riechen.

#### **Jasmin- Jasminum officinale**

Flores Jasmini, Jasminum officinale Urtinktur, Jasminöl

Es ist ein Mittel für Einsame, um kontaktfähiger zu werden. Deshalb ist es in vielen Parfums enthalten.

#### **Narde - Nardostachys jatamansi**

Nur ätherisches Nardenöl im Handel.

Sie ist eine dem Baldrian ähnliche Pflanze des Mittleren Ostens und ein wichtiges Psychotherapeutikum des Ayurveda, auch bei Beziehungsstörungen.

In den Geschichten aus Tausendundeiner Nacht reiben sich die Liebenden mit einem Ölauszug aus Narde ein.

#### **Nelkenwurz - (auch Bendiktenkraut, so in Hildegard-Schriften) - Geum urbanum**

Radix Gei urbani, Geum urbanum Urtinktur

Eingenommene Benedicta "entflammt zur Liebe" (Hildegard, Physica) Wohl bestes Mittel bei Neurasthenie.

#### **Patchouli - Pogostemon cablin**

Folia Patchouli, Patchouli ab D2

Die wertvollste galenische Form ist die Tinktur, die der Apotheker oder der Anwender selbst aus dem handelsüblichen Kraut herstellen muß.

Diese hat einen noch feineren Geruch als das ätherische Öl. Patchouli steigert die Gefühlstiefe und schärft den Geist, es wirkt also an der "Schnittstelle" von Geist und Seele. Es hat eine stark entkrampfende Wirkung, ist also ein wichtiges Mittel zur Auflockerung. Dieses charismatische Mittel macht sympathisch und sollte viel verwendet werden.

#### **Rose - Rosa centifolia, R. damascena, R. canina**

ätherische Öle von R. centifolia und R. damascena, alle als Homöopathika, Flores Rosae EB6 sind von Rosa centifolia.

Rosen sind vielleicht das bedeutendste pflanzliche Universalmittel. Bei ihrer Anwendung kann man kaum Fehler machen. Die Rose bessert die Beziehung zwischen Ich und Du eigentlich immer. Sie eignet sich für jegliche Spannungszustände und ist das traditionelle Diplomatenmittel des Ostens. Ideales Mittel, wenn Angst in Aggression übergeht. Sehr gut für Mischrezepte geeignet.

#### **Bittere Schleifenblume - Iberis amara**

nur Iberis amara ab D3

Die Bittere Schleifenblume ist viel zu wenig bekannt als Mittel für "funktionelle Herzbeschwerden". Sie ist geeignet für Dauerstreß und Ichschwäche nach Schock.

#### **Silberwurz - Dryas octopetala**

Dryas octopetala D2

Mittel der Volksmedizin gegen Stockungen aller Art

## **Tigerkraut (asiatischer Wassernabel) Centella asiatica = Hydrocotyle asiatica**

Herba Hydrocotylis asiaticae, Hydrocotyle asiatica Urtinktur

Im Ayurveda wichtigstes verjüngendes Mittel, dem Scheitel-Chakra zugeordnet. Verblüffende Wirkung auf die geistige Beweglichkeit. Die Literatur gibt die Integration beider Gehirnhälften an, also von Bewußtem und Unbewußtem. Verwendung in Rezepten, die den höheren Chakren zugeordnet wurden, wird dringend empfohlen. Stark ausgleichendes Mittel.

## **Tulsi - Ocimum sanctum**

Derzeit im Abendland recht schwer zu bekommen; Spezialversand oder Gärtnerei

Tulsi klärt den Geist, reinigt die Aura und hat dadurch Schutzwirkung. Im Hinduismus die Pflanze, die das Mitgefühl mit anderen am stärksten entfaltet. Jeder Hindu baut, wenn möglich, Tulsi an. Vielleicht ist diese Pflanze die Ursache, daß in diesem überbevölkerten Land mit einem extrem aggressiven Volk noch Menschen zusammenleben können. Es ist zu hoffen, daß diese Pflanze demnächst bei uns zu erhalten ist.

---

## **Rezeptbeispiele**

Die folgenden Rezepturen sind ausschließlich Beispiele. Bei Anwendung sind sie für jede Person individuell zusammenzustellen. Die meisten meiner Patienten bevorzugen statt Tee Tinkturmischungen. Die Möglichkeiten, aus handelsüblichen Einzeltinkturen und Fluidextrakten gute Rezeptmischungen zusammenzustellen sind aber extrem beschränkt. Es besteht jedoch die Möglichkeit, sich selbst aus einer individuellen Kräutermischung mit 40%igem Alkohol eine Tinktur zu machen oder diese in der Apotheke herstellen zu lassen.

### **Rezept 1 - Für den "Elefant im Porzellanladen" (Problem 1.2.2)**

Bestandteile:

Damiana, Eberraute, Gänseblümchen, Glaskraut, Lakritzenpulver, Muskatellersalbei und Rosenblüten

Zubereitung:

Gleiche Teile zu Tee mischen

Anmerkung:

Gut sortierter Kräuterladen ist notwendig.

### **Rezept 2 - Gegen übergroße Sanftheit (Problem 1.2.3)**

Bestandteile:

Baldrianwurzel, Brennessel, Estragon, Johanniskraut, Majoran, Salbei, Thymian, Ysop

Zubereitung:

Gleiche Teile zu Tee mischen. 3 mal tgl. eine große Tasse mit Honig gesüßt, morgens und mittags 5 Tropfen Magnetit dil. D6 zusetzen

Anmerkung:

Letzte Tasse nicht zu spät trinken

### **Rezept 3 - Kriseninterventionstee für Ehepaare (Problem 1.3.1)**

Bestandteile:

Damiana, Ehrenpreis, Eisenkraut, Majoran, Rosenblüten, Storchschnabel

Zubereitung:

Gleiche Teile zu Tee mischen, Prise Vanille zusetzen, gesüßt trinken

Anmerkung:

Beide Partner sollen diesen Tee trinken

### **Rezept 4 - Kontaktförderndes Rezept für Einsame (Problem 1.4.3)**

Bestandteile:

Benediktenkraut (Kardobenediktenkraut, nicht Nelkenwurz), Betonie, Buchsbaumblätter, Eisenkraut, Lavendel, Patchouli, Veilchenblüten

Zubereitung:

Gleiche Teile zu Tee mischen

Anmerkung:

-

### **Rezept 5 - Für Vorstellungstermin oder Behördengang (Problem 1.4.5)**

Bestandteile:

Betonie, Damiana, Eisenkraut, Engelwurz, Odermennig, Pfingstrosenblüten, Rosenblüten

Zubereitung:

Gleiche Teile zu Tee mischen, pro Tasse 5 Tropfen Gentiana cruciata dil. D3 zusetzen

Anmerkung:

Einige Tage vor dem Termin anfangen 2-3 Tassen täglich zu trinken

### **Rezept 6 - Lehrer- und Schülertee (Problem 1.5.2)**

Bestandteile:

Alantwurzel, Damiana, Dillspitzen, Kalmuswurzipulver, Kerbel, Eisenkraut, Sternanis

Zubereitung:

Gleiche Teile zu Tee mischen, pro Tasse eine Prise Vanillepulver zusetzen

Anmerkung:

Zum Durchhalten bei Unterricht und Prüfungen für Obengenannte. Der Tee zum "Rüberbringen". Nicht spätabends trinken

### **Rezept 7 - Für Streßabbau, auch zur Förderung des Teameistes (Problem 1.5.1)**

Bestandteile:

Bibernellwurzipulver, Damiana, Eleutherokokkus = Taigawurzipulver, Eisenkraut, Echter Gamander, Kava-Kava, Kerbel, Storchschnabel

Zubereitung: Gleiche Teile zu Tee mischen, evtl. einige Tropfen Cimicifuga dil. D6 zusetzen

Anmerkung:

Falls möglich, schluckweise über den Tag verteilt trinken. - Auch dieser Tee ist nicht für spätabends geeignet

### **Rezept 8 - Als Hilfe bei Erarbeitung, Formulierung und Vorlagen von Unterlagen eines Projekts (Problem 1.6)**

Bestandteile:

Alantwurzipulver, Beifuß, Kalmuswurzipulver, Kerbel, Lorbeer, Patchoulikraut, Ysop

Zubereitung:

Gleiche Teile zu Tee mischen. Evtl. einige Tropfen Argentum phosphoricum dil. 1)12 zusetzen

Anmerkung:

Morgens und nachmittags eine Tasse

---

## **Fotos:**

Hertha Amann

## **Literatur:**

beim Verfasser

---

[◀ ZURÜCK ZUR AUSWAHL](#)