

CORONA-BLUES – Was tun?

Onlinevortrag mit

Margret Madejsky, Heilpraktikerin von
NATURA NATURANS

(www.natura-naturans.de)

und

Simone Staiger, Heilpraktikerin für
Psychotherapie von der
Praxis LOEWENHERZ

(www.dasloewenherz.de)



© 12/2021

Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
Abendländische Medizin
Angerfeldstr. 10 a
D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de



1



© 12/2021

Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
Abendländische Medizin
Angerfeldstr. 10 a
D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de



*Klage nicht über die Finsternis,
sondern zünde eine Kerze an.
(Chinesisches Sprichwort)*

2



Wichtig!

Bitte beachten Sie, dass Mitschnitte dieser Onlineveranstaltung nicht erlaubt sind.

Bitte beachten Sie auch, dass diese Onlineveranstaltung keinen Arztbesuch und auch keine Beratung durch Heilpraktiker ersetzen kann.

Die aufgeführten Naturheilmittel und Rezepte sind nur Lehrbeispiele. Vor der Anwendung der genannten Naturarzneien sollten stets die Dosierungsangaben überprüft und mögliche Gegenanzeigen beachtet werden. Lesen Sie also bitte die Beipackzettel der Naturheilmittel.

Insbesondere Schwangere, Stillende, Allergiker, Schwerkranke oder auch Menschen, die unter Depressionen oder Angsterkrankungen leiden und/oder bereits Psychopharmaka einnehmen, sollten vor der Einnahme pflanzlicher Arzneien unbedingt Rücksprache mit ihrer/ihrem Ärztin/Arzt oder mit Ihren Therapeuten halten.

© 12/2021

Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
 Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
 Abendländische Medizin
 Angerfeldstr. 10 a
 D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de



3



© 12/2021

Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
 Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
 Abendländische Medizin
 Angerfeldstr. 10 a
 D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de



>Alles hat seine Zeit< (Alte Volksweisheit)

Die Zeit zwischen den Jahren, die zwölf Nächte zwischen Weihnachten und Heilig-Drei-Könige, ist eine gute Zeit, um sich zurückzuziehen, sich zu besinnen und um über die persönlichen Wünsche und Ziele für das kommende Jahr nachzudenken. Hilfreich sind für die Visionssuche Räucherungen ...

4



Bei seelischer Erstarrung gibt es kaum etwas Besseres als körperlich in die Bewegung zu gehen. Tanzen, Walken, Wandern, Waldspaziergang, Holzhacken, Aufräumen, ...

© 12/2021
Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
Abendländische Medizin
Angerfeldstr. 10 a
D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de



5



Über den Wolken (Reinhard Mey)

*Über den Wolken
Muss die Freiheit
Wohl grenzenlos sein
Alle Ängste, alle Sorgen,
Sagt man
Blieben darunter verborgen
Und dann
Würde was uns groß und wichtig
erscheint
Plötzlich nichtig und klein*

© 12/2021
Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
Abendländische Medizin
Angerfeldstr. 10 a
D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de



6



Alte Bäume zeigen Kraftplätze an.



© 12/2021
Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
Abendländische Medizin
Angerfeldstr. 10 a
D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de



7

Safran (*Crocus sativus*)

Hauptwirkungen auf die Psyche:

Antidepressiv, neuroprotektiv, euphorisierend.

Anwendungsarten:

Als Tee oder Gewürz (Reis, Curry, Kuchen)
oder in Tablettenform (z. B. Cefasafrä)

Praxistipp: Sonnendoping für die Seele

4 – 5 Safranfäden mit 50 bis 80 ml Wasser
heiß überbrühen, auf Trinkwärme abkühlen
lassen, umrühren und mit den Safranfäden
trinken, jeden Morgen nüchtern ein Tässchen.



© 12/2021
Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
Abendländische Medizin
Angerfeldstr. 10 a
D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de



8

Angstmittel Nr. 1: Arsenicum album

Die Psyche des Arsenicum-Patienten:

- „**Unruhe innere, Angst, Furcht vor Alleinsein.**“ (Karl Stauffer: Klinische homöopathische Arzneimittellehre)
- „**Depression, Ruhelosigkeit und große Angst, (...). Todesangst; er glaubt, er müsse sterben und niemand könne ihm helfen. (...)**
Lässt sich durch jede Sorge übermäßig beeindrucken, (...)“ (Julius Mezger: Gesichtete homöopathische Arzneimittellehre)
- „**Nicht Schmerz jagt ihm (dem Arsenicum-Patienten) die Todesangst ein, sondern Furcht erzeugt Angst mit Trübsal und Ruhelosigkeit. Alles erscheint schwarz in schwarz.**“ J. T. Kent: Kent's Arzneimittelbilder)

Praxistipps:

- **Arsenicum album D12:** Bringt Erleichterung in der Todesstunde
- **Arsenicum album LM VI (Arkana):** Konstitutionell bei Angst vor Ansteckung und Angst vor Krankheit der Pedanten und Keimphobiker; Dosierung: Bis zu 1 x tgl. 2 – 3 Tropfen.
- **Chininum arsenicosum D6:** Fieberhafte Infekte mit sehr großer Erschöpfung
- **Ferrum arsenicosum (Skorodit) D6:** „Zur Stärkung des Willenspols bei Zwangskrankheiten“.



© 12/2021

Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
 Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
 Abendländische Medizin
 Angerfeldstr. 10 a
 D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de



9



© 12/2021

Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
 Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
 Abendländische Medizin
 Angerfeldstr. 10 a
 D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de

**Keimzuppe = Kalanchoe**

(Bryophyllum calycinum = B. pinnatum)

Synonyme: Brutblatt, Goethepflanze, Kindli-
 zweig, Lebenszweig, >Pflanzliches Valium<.

**In der Anthroposophischen Medizin vor
 allem gebräuchlich bei:**

- Vorzeitiger Wehentätigkeit
- Hysterie, innere Unruhe & Schlafstörungen



10


Studien:

- **Bryophyllum 50 % zeigte positive Effekte bei Schlafstörungen in der Schwangerschaft** (Lambrigger-Steiner et al 2014)
- **Ein wässriger Extrakt erwies sich als ähnlich angstlösend wie Diazepam** (Yemitan/Salahdeen 2005)

Praxistipps: Bei innerer Unruhe, Gedankenkreisen, Schlafstörungen

- **Bryophyllum 50 % Pulver** (Weleda)
Dosierung: Je nach Bedarf und Reaktion einmalig oder mehrmals eine großzügige Messerspitze im Mund zergehen lassen. Die richtige Dosis ist erreicht, wenn Müdigkeit eintritt.
- **Bryophyllum Argento cultum Rh Dil D3** (Weleda)
Dosierung: Je nach Bedarf und Reaktion bei Ängsten oder Einschlafstörungen auch in der Schwangerschaft und Stillzeit 2 – 5 x tgl. 10 – 15 Tropfen im Mund zergehen lassen.

© 12/2021
Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
Abendländische Medizin
Angerfeldstr. 10 a
D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de



11






Nervenstärkende Arzneipflanzen

Passionsblume (*Passiflora incarnata*): bewährt bei Ängsten & innerer Unruhe, z. B. als Monopräparat **Pascoflair Tabletten** von Pascoe oder als pflanzliche Kombi zusammen mit Johanniskraut & Baldrian **Neurapas balance** von Pascoe;
Dosierung: langfristig 2 – 3 x tgl. 1 Tablette.

Melisse (*Melissa officinalis*): Die Pflanze der Gelassenheit & Herzensruhe; bewährt als Tee oder **Ceres Melissa Urtinktur**.

Lavendel (*Lavandula officinalis*): Pflanze der Reinheit. Als Begleitmedikation bei Angsterkrankungen bewährt in Form von **Lasea Weichkapseln**. Auch empfehlenswert als beruhigender Raumduft, als Entspannungsbad oder zur Einreibung (z. B. Weleda Lavendelöl).

© 12/2021
Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
Abendländische Medizin
Angerfeldstr. 10 a
D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de

12



© 12/2021
Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
Abendländische Medizin
Angerfeldstr. 10 a
D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de



Schafgarben-Leberwickel – oder wie man die Wutorgane Leber & Galle besänftigt

So wird's gemacht:

- 1 – 2 EL Schafgarbenpulver mit zirka 150 ml kochendem Wasser in einem Schüsselchen verrühren. Zuhause genügt ein starker **Schafgarbentee** evtl. mit etwas **Lavendelhydrolat**.
- Den Brei auf ein Leintuch streichen und wie eine Fangopackung warm (nicht kochend heiß!) über den rechten Rippenbogen legen.
- Wärmflasche darauflegen und mit einem Wickelutensil aus Schafwolle einwickeln.
- Gut zudecken und noch eine Wärmflasche an die Füße geben.
- Den Wickel ca. 15 - 20 Min. wirken lassen und mindestens 15 – 20 Minuten nachruhen.
- Anschließend die Lebergegend mit **Kupfersalbe rot von Wala** einreiben.

13

Praxistipp: Gelassen durch die Feiertage

P-sta spag. Peka Tropfen
(Pekaha; Zusammensetzung:
Piper methyst. spag. D8
Acidum phosphoricum D3
Agaricus D6
Avena sativa spag. D1
Anacardium D10
Ignatia spag. D4
China spag. D3
Sabadilla D4)

Auszug aus dem ehemaligen Beipackzettel: bewirkt
„**heitere Gelassenheit bei klarem Gedankenfluss.**“

© 12/2021
Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
Abendländische Medizin
Angerfeldstr. 10 a
D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de

14



Wer sich mit der Natur verbündet, begegnet fortan an jedem Wegesrand grünen Freunden!

Die nächste Ausbildung in Heilkräuterkunde & Phytotherapie beginnt am 25.2.2022 als Präsenzfortbildung in Wessling oder auch Online per Zoom von Zuhause aus.

Bitte beachten Sie unsere Videos zum Thema Corona (www.natura-naturans.de).

© 12/2021

Margret Madejsky, Heilpraktikerin
NATURA NATURANS –
 Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
 Abendländische Medizin
 Angerfeldstr. 10 a
 D-82205 Gilching OT Geisenbrunn
office@natura-naturans.de
www.natura-naturans.de



15



16