



1

WICHTIG!

Bitte beachten Sie, dass Mitschnitte des Webinars nicht erlaubt sind!

Die aufgeführten Rezepte und Naturheilmittel sind nur Lehrbeispiele und die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Weder die Vortragende noch NATURA NATURANS oder ORTHOMEDIA haften für Schäden, die infolge der Anwendung oder Einnahme der im Webinar genannten Pflanzen und Naturheilmittel entstehen. Daher ist es ratsam, sich vor der Anwendung oder Einnahme über die genaue Dosierung, die Art und Dauer der Anwendung sowie über Nebenwirkungen oder Gegenanzeigen zu informieren! Schwangere, Stillende, Allergiker, sehr alte Menschen oder psychisch Kranke sollten auch die Einnahme von Naturheilmitteln mit Ärzten, Heilpraktikern und Hebammen absprechen.

!!! Angsterkrankungen und Depressionen mit Selbstmordgedanken gebieten eine ärztliche oder psychologische Betreuung!!!

2



3

Wechselbeziehungen zwischen Organen & Psyche

- **Leber-Galle:** Wut, Aggression, Reizbarkeit, Ungeduld
- **Nieren:** Ängste
- **Milz:** Grübeleien, Zweifel
- **Lungen:** Trauer
- **Schilddrüse:** Antriebsschwäche (Unterfunktion) oder Reizbarkeit & Unruhe (Überfunktion)



4



5



6



„Dieser Tee (Johanniskraut) ist ein gutes Mittel (...) bei den Nervenverstimmmungen des männlichen Geschlechts in der Entwicklungsperiode.“ (Albertus Magnus, 1199 – 1280; Ausführliches Kräuterbuch)

Bewährte Johanniskraut-Präparate:

- **Laif 900 Balance** (Steigerwald); 1 x tgl. 1 Tablette – hochdosiertes Präparat, Begleitmittel bei leichten bis mittelschweren Depressionen.
- **Hyperforat 250 mg** (Klein); bewährt bei leichten Depressionen sowie als Stoßtherapie im Beginn von Migräne
- **Neurapas balance** (Pascoe); mildes Tagessedativum, auch bei leichten Depressionen mit Ängsten, nervöser Erschöpfung und Schlafstörungen
- **Remifemin plus** (Schaper & Brümmer); depressive Verstimmungszustände in den Wechseljahren

7



Wie wirkt Johanniskraut?

„Verschiedene Übersichtsarbeiten kommen (...) zu dem Schluss, dass Johanniskraut-Extrakte bzgl. Wirksamkeit und Unbedenklichkeit zu den am gründlichsten (...) geprüften Arzneimitteln zählen.

Dies wird durch mehrere Metaanalysen bestätigt, aus denen die Überlegenheit gegenüber Placebo die Gleichwertigkeit zu chemisch definierten Antidepressiva hervorgeht.“ (Blaschek: Wichtl – Teedrogen, 2016)

Der Hauptwirkstoff Hyperforin hemmt die Wiederaufnahme der Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin sowie GABA an den Präsynapsen – wirkt also ähnlich wie manche Antidepressiva (z. B. Imipramin).

Wichtig: Bitte unbedingt die Wechselwirkungen mit Antibabypille, Blutgerinnungshemmern, Immunsuppressiva, Psychopharmaka und anderen lebenswichtigen Arzneimitteln etc. beachten!

8

Goldene Kette der Sonnenheilmittel:
Gold – Bienenkönigin – Johanniskraut

**Praxistipp: Aurum/Apis regina comp.,
Globuli von Wala** (Zusammensetzung:
Acid. phosph. D4, Apis regina D5, Aurum
chlorat. D6, Avena sativa D2, Hypericum
D2, Strychnos ignatii D4)

Zur Entstehung der Komposition:
*„Es sollte ein umfassend wirksames
Präparat entstehen zur
therapeutischen Beeinflussung der
durch Zivilisationsschäden und
Stresserscheinungen beeinträchtigten
ätherischen Organisation...“* (H.-H.
Vogel: Wege der Heilmittelfindung)

Anwendungsgebiete:

- Neurasthenie
- Mangelhaftes Selbstwertgefühl
- Konzentrations- und
Gedächtnisschwäche
- Depressive Verstimmungszustände
- Klimakterische Stimmungs labilität



9



Safran (Crocus sativus)
Sonnengewürz für die Seele

*„Crocus ist die höchste
Arznei gegen die Trauer.“*
(Paracelsus III/466)

**Zur Herstellung von 1 kg
Safran werden 70.000 bis
200.000 Blüten benötigt!**
(Müller R.: Safran; Merkurstab
2010; 2: 128 - 131)

**Rezept: Erste Hilfe bei
depressiven Verstimmungs-
zuständen:**

Jeden Morgen eine Tasse
Safrantee mit 10 bis 15
Tropfen Solunat Nr. 17;
dazu 5 bis 6 Safranfäden mit
zirka 50 bis 80 ml Wasser
kochend überbrühen.

Wichtig: In der
Schwangerschaft vorsichtig
dosieren! Bei agitierter
Psychose oder bei manisch-
depressiven Episoden
kontraindiziert



10

Safran (Crocus sativus)

Inhaltsstoffe: Carotinoide wie alpha-Crocin (Farbe) und Picrocrocin (Geschmack), ätherisches Öl mit Safranal (Aroma), etc.

Studien: *„Der Extrakt wirkte vergleichbar wie 100 mg/d des trizyklischen Antidepressivums Imipramin oder 20 mg/d des selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmers Fluoxetin.“*
„Eine Interaktion mit GABA- und Opioidrezeptoren könnte auch zu den angstlösenden und schlaffördernden Effekten des Safrans beitragen.“
 (Berger F., Hensel A., Nieber K.: Crocus sativus L. Zeitschrift f. Phytotherapie 2012; 33:263-271)

Heileigenschaften: Antidepressiv, euphorisierend, aphrodisierend, fruchtbarkeitssteigernd, emmenagog, wehenerregend, abortiv (ab zirka 5 g), neuroprotektiv, spasmolytisch, antiepileptisch, antientzündlich, antidiabetisch, thrombozytenaggregationshemmend, tumorwachstumshemmend, ...

Merke: Guter Safran ist teuer (ca. € 10,- pro Gramm), färbt langsam ab, hat kurze und lange Fäden, wird am speziellen Geruch und Geschmack beurteilt.



11



„Welche Dinge dem Saturn zugehören

(...) und die Zypresse, ein Trauerbaum, düster, von herbem Geschmack, starkem Geruch, schwarzem Schatten, mit scharfem Harz, reich an Früchten, von unvergänglicher Dauer und dem Pluto heilig, (...)“ (Agrippa von Nettesheim: Die magischen Werke, Reprint by Marix 2008)

12



Totenräucherung

*Engelwurzsaamen
Myrrhenharz
Rosmarin
Wacholderbeeren
Zypressentriebe*

- Zuerst das Harz pulverisieren, dann die Samen und Beeren darin wälzen und mit dem Stößel quetschen, zuletzt die Zypressentriebe einarbeiten und alles im Mörser zu einer einheitlichen Masse verarbeiten.
- Einen Esslöffel der Mischung in einer feuerfesten Räucherschale auf glühende Räucherkohle geben und den Rauch im Uhrzeigersinn von Eck zu Eck durch das Sterbezimmer oder Haus tragen.




13

Therapiekonzept nach seelischen Traumen:

- **Solunat Nr. 17** (ehemals >Sanguisol<) von Soluna, morgens 15 Tropfen in Safrantee.
- **Argentum/Rohrzucker Globuli/Amp.** (Wala), abends 10 bis 15 Globuli.
- **Ingwer-Nierenwickel bei emotionaler Starre** (nur bei großem Wärmeverlangen!):
 - ⇒ 2 EL Ingwerpulver mit 150 ml heißem Wasser zu einem Brei verrühren.
 - ⇒ Den Brei warm auf ein Leintuch streichen und wie eine Fangopackung direkt über die Nieren legen.
 - ⇒ Wärmflasche anlegen (2 in der Nierenzone und 1 an den Füßen) und mit Wickelutensil aus Schafwolle einpacken. Warm zudecken. ⇒ Unbedingt alle paar Minuten vorbeischaun und, wenn es zu heiß wird, die Wärmflaschen entfernen.
 - ⇒ Zirka 15 bis 20 Minuten einwirken lassen und 15 bis 20 Min. nachruhen.
 - ⇒ Anschließend wirken Einreibungen mit Kupfersalbe rot von Wala wohltuend.





14



1. Hilfe bei Prüfungsangst & Lampenfieber:

P-sta spag. Peka Tropfen von Pekana; enthält: Piper methyst. spag. D8, Acidum phosph. D3, Agaricus D6, Avena sativa spag. D1, Anacardium D10, Ignatia D4, China spag. D3, Sabadilla D4.

Dosierung: bei Bedarf und je nach Reaktion einmal oder mehrmals täglich 10 bis 15 Tropfen bis 1 TL pur oder in etwas Wasser einnehmen

„... spendet heitere Gelassenheit bei klarem Gedankenfluß ...“
(aus dem ehemaligen Beipackzettel)

15



Praxistipp: Solunat Nr. 14, der spagyrische >Valiumersatz<

Wässrig-alkoholoischer Extrakt von Beifußkraut, Pfingstrosenblüten, Mistelkraut, Christrose spag. D4, Ammonium bromat., Kalium bromatum, Natriumbromid.

Anwendungsgebiete: Epilepsie; zentralnervöse Erregungszustände, Hypertonie, seelisch-geistige Spannungszustände...

Dosierung: je nach Reaktion einmalig oder mehrmals täglich, bevorzugt abends oder nachts jeweils 5 bis 10 Tropfen pur oder in etwas Wasser einnehmen.

16




Rauschpfeffer (Kava Kava; Piper methysticum; Herkunft: Polynesien)

Hauptinhaltsstoffe sind die Kavalactone mit krampflösender, angstlösender, beruhigender, muskelrelaxierender, schmerzlindernder und lokal betäubender Wirkungen.
„Dämpfung der emotionalen Erregbarkeit, Steigerung der Stimmungslage, entspannend, aggressionslösend.“ (vgl. Blaschek: Wichtl – Teedrogen, 2016: 362 – 364)

Die stärkste angstlösende Arzneipflanze ist derzeit nur spagyrisch oder homöopathisch erhältlich – obwohl sie in Polynesien & Melanesien zu den Traditionspflanzen gehört und die Unbedenklichkeit als erwiesen gilt!
„Die vom BfArM genannten Verdachtsfälle wurden kritisch überprüft, wobei sich der generelle Vorwurf der Hepatotoxizität von Kava-Kava-Extrakten nicht aufrechterhalten ließ. (...) und das Risiko der Behandlung mit Kava-Kava-Präparaten als geringer eingeschätzt (wurde) als jenes von Diazepam.“ (Blaschek: Wichtl – Teedrogen, 2016: 362 – 364)

17



Erste Hilfe bei Reizbarkeit

- **Ceres Alchemilla Urtinktur** (eher bei prämenstrueller Reizbarkeit) oder **Ceres Alchemilla comp.** (eher bei perimenopausaler Reizbarkeit mit latenter Hyperthyreose); Dosis: einmal oder mehrmals täglich 6 bis 7 Tropfen pur oder in etwas Wasser.
- **Schafgarben-Leberwickel:**
 - ⇒ 2 EL Schafgarbenpulver mit 150 ml kochendem Wasser zu einem Brei verrühren und bei Bedarf noch Lavendel-Hydrolat oder ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl unterrühren.
 - ⇒ Den Brei auf ein Leintuch streichen und direkt auf die Haut über den rechten Rippenbogen legen.
 - ⇒ Eine Wärmflasche darauf geben und evtl. eine zweite Wärmflasche an die Füße legen.
 - ⇒ Alles gut zudecken und einwickeln mit Wickelutensilien aus Schafwolle und/oder mit Handtüchern und Wolldecken.
 - ⇒ Zirka 20 Minuten einwirken lassen, dann auswickeln und etwa 20 Minuten nachruhen lassen. Die Leberzone anschließend mit Johanniskrautrotöl oder mit Zinnsalbe einreiben (z. B. Stannum metallicum 0,4% Salbe Weleda).

Merke: Für den Hausgebrauch genügt auch Schafgarbentee mit etwas Lavendel-Hydrolat.

18

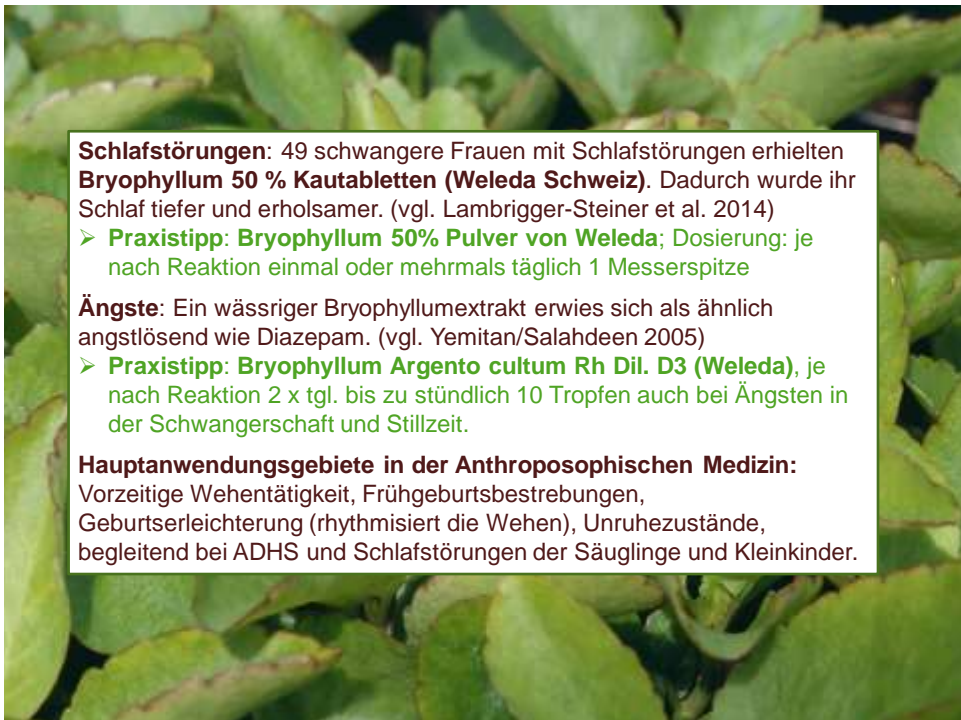


**Pflanze des Loslassens:
Bryophyllum, Kalanchoe**

Beinamen:

- Brutblatt, Keimzumpfe, Kindlizweig, Lebenszweig
- >Böse Mutter< (Brasilien)
- >Pflanzliches Valium< (Anthroposophische Medizin)

19



Schlafstörungen: 49 schwangere Frauen mit Schlafstörungen erhielten **Bryophyllum 50 % Kautabletten (Weleda Schweiz)**. Dadurch wurde ihr Schlaf tiefer und erholsamer. (vgl. Lambrigger-Steiner et al. 2014)

➤ **Praxistipp: Bryophyllum 50% Pulver von Weleda;** Dosierung: je nach Reaktion einmal oder mehrmals täglich 1 Messerspitze

Ängste: Ein wässriger Bryophyllumextrakt erwies sich als ähnlich angstlösend wie Diazepam. (vgl. Yemitan/Salahdeen 2005)

➤ **Praxistipp: Bryophyllum Argento cultum Rh Dil. D3 (Weleda),** je nach Reaktion 2 x tgl. bis zu stündlich 10 Tropfen auch bei Ängsten in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Hauptanwendungsgebiete in der Anthroposophischen Medizin:

Vorzeitige Wehentätigkeit, Frühgeburtsbestrebungen, Geburtserleichterung (rhythmisiert die Wehen), Unruhezustände, begleitend bei ADHS und Schlafstörungen der Säuglinge und Kleinkinder.

20



PASSIONSBLUME (Passiflora incarnata)

Passionsblumen-Extrakte binden an GABA-Rezeptoren und vermitteln beruhigende, angstlösende, muskelrelaxierende, krampflösende und neuroprotektive Effekte (u. a. speziell bei Parkinson).

Anwendungsgebiete:

Als mildes Tagessedativum bei Unruhezuständen, Ängsten und Panikattacken sowie bei Schlafstörungen.

Praxistipp ⇒ Pascoflair Tabletten (Pascoe): Bei Ängstlichkeit & nervöser Unruhe; Dosis: langfristig 2 bis 3 x tgl. 1Tablette

21



„Passionsblume beruhigt phantasiereiche Kinder, die überstimuliert sind – sie neigen dazu, sehr aufgedreht zu sein, fast bis hin zur Hyperaktivität.“

(Scott, Barlow: Kräutertherapie bei Kindern)

Passiflora stärkt die Nerven in Krisenzeiten und bewährt sich als mildes Tagessedativum:

- **Passiflora Nerventonikum, Sirup (Wala);**
Dosierung: einmal oder mehrmals täglich 1 – 2 TL Sirup in Wasser oder Tee
- **Passiflora Kinderzäpfchen (Wala)**



22



Engelwurz (Angelica sp.)
 Beiname: >Angstwurz<

*„Wesen der Pflanze
 Abgrenzung zwischen innen und
 außen, Verbindung zwischen oben
 und unten.“*

*„Geriatric: wenn Patienten sich aus
 Leib und Leben zurückziehen, wenn
 Ängstlichkeit und
 Unentschlossenheit in Lebensangst
 und Depression münden, bei
 innerlicher Kälte und Kontaktarmut,
 kann Angelika stützend und
 energetisierend wirken.“*

(Roger und Hildegard Kalbermatten:
 Pflanzliche Urtinkturen, AT Verlag)

**Praxistipp bei mangelnder
 Lebenswärme und Ängsten auch im
 Sterbeprozess → Ceres Angelica
 archangelica Urtinktur; Dosis: einmal
 oder mehrmals täglich 1 bis 3 Tropfen
 pur oder in etwas Wasser.**

23



Lavendel (Lavandula ssp.)

*„Schnelle Hilfe bei Schlafstörungen: 1 Tr.
 Lavendel in die Hände verreiben, die
 Hände zum Einschlafen in die Nähe des
 Gesichts legen ...“* (Wabner und Baier:
 Aromatherapie)

Anwendungsarten :

- **Bei Nervenüberreizung:** Weleda
 Lavendelbad mit anschließender
 Einreibung von Weleda Lavendelöl
- **Schlafölmischung nach Wabner:**
 5 Tr. Orange
 3 Tr. Kamille, römisch
 3 Tr. Lavendel
 2 Tr. Vetiver in 50 ml Mandelöl
- **Begleitmittel bei Angsterkrankungen:**
 Lasea Weichkapseln von Schwabe



24



Pflanze der Gelassenheit: Melisse = Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

„*Derselbe (Melissentee) leistet auch bei Hypochondrie gute Dienste*“ (A. Magnus, 1199 – 1280: Ausführliches Kräuterbuch)

„*Melisse ist von allen Dingen, die die Erde hervorbringt, die beste Pflanze für das Herz.*“ (Paracelsus, 1493 – 1541: Gesammelte Werke, Aschner-Ausgabe Bd. III S. 452)

„*Melisse ist neben Neroli das wichtigste Öl gegen >Herzensängste<.*“ (D. Wabner, Ch. Beier: Aromatherapie, Urban & Fischer 2009)

Inhaltsstoffe: Hydroxycimtsäure-Derivate (Polyphenole mit antiviraler Wirkung)

Anwendungsgebiete: Begleitend bei leichten Formen der larvierten Depression mit nervösen Magen-Darm- oder Herzbeschwerden sowie bei stressbedingten Einschlafstörungen.


Praxistipp bei stressbedingtem Lippenherpes: **Lomaherpan Creme** (Lomapharm), mehrmals täglich auftragen, und **Ceres Melissa Urtinktur**, mehrmals täglich 5 – 6 Tropfen pur oder in etwas Wasser einnehmen und/ oder bei Bedarf 2 – 3 Tassen **Melissentee** täglich.



25

Therapiekonzept bei nervösen Herzbeschwerden

- **Tromcardin complex** (Trommsdorff); enthält Kalium, Magnesium, etc.. Dosis: 2 x tgl. 1 – 2 Tabletten.
- **Kräuterteemischung:**
 Herzgespannkraut 30 g
 Lavendelblüten 20 g
 Orangenblüten 30 g
 Weißdornblätter 40 g
 Zitronenmelisse 30 g
 Mischen, 2 TL pro Tasse à 200 ml heiß überbrühen, 5 – 10 Min. ziehen lassen, abseihen, bei Bedarf 3 – 4 Tassen täglich trinken.
- **Aurum / Lavandula comp., Creme (Weleda)**; enthält Aurum met. Praep. D4, Lavandulae aeth, Aeth. Extract. Rosae damascenae et centifoliae. Bei Herzangst zur Herzeinreibung oder als Salbenaufgabe.



26



Stinkender Storchnabel (Geranium robertianum)

„Und wer Herzweh hat und immer traurig ist, der nehme Storchnabel ...“

(Hildegard von Bingen, 1098 – 1179:
Heilkraft der Natur - >Physica<)

„Geranium entzieht Körper- und Seelengifte und ermöglicht durch diese Reinigung des Terrains einen Neubeginn.“

(Kalbermatten: Pflanzliche Urtinkturen)

Praxistipp: Begleitend zur professionellen Traumabehandlung 2 – 3 x tgl. 3 – 4 Tropfen Ceres Geranium robertianum Urtinktur pur oder in etwas Wasser einnehmen.

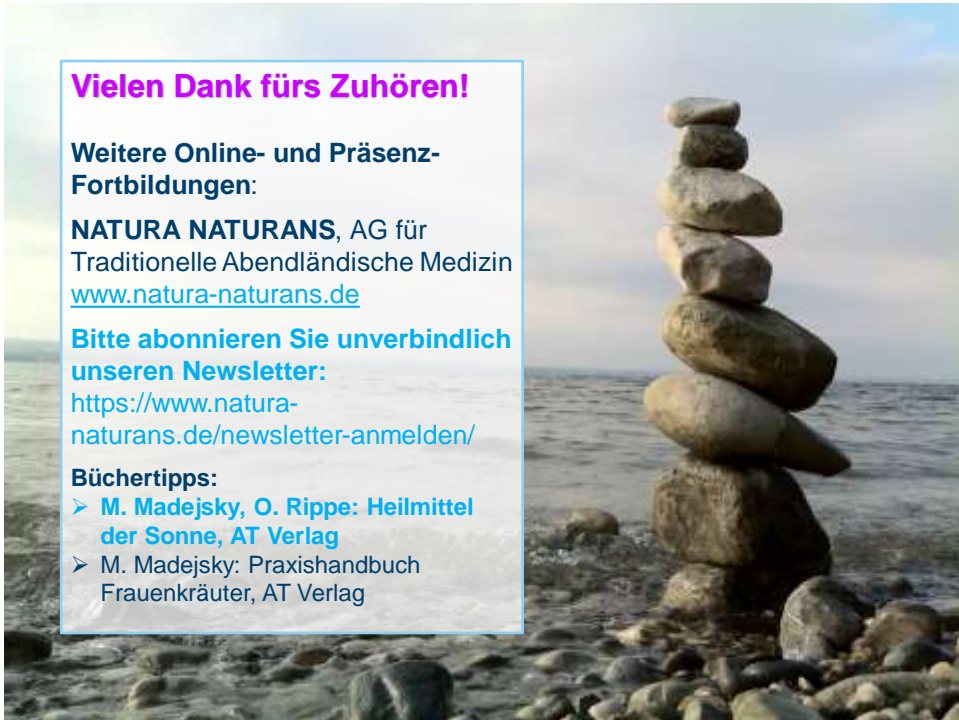
27



CERES-Urtinkturen für die Seele:

- **Wermut** (Ceres Absinthium Urt.): Bei seelische Verbitterung.
- **Mariendistel** (Ceres Carduus marianus Urt.): Zur Stärkung der Leber & der Abgrenzungsfähigkeit.
- **Wegwarte** (Ceres Cichorium intybus Urt.): >Wegeleuchte< & Symbolpflanze der Sehnsucht
- **Frauenmantel** (Ceres Alchemilla Urt.): >Ja zum Frausein<, Mantelschutz & Seelenklarsicht
- **Angelika** (Ceres Archangelica Urt.): >Angstwurz< & Erdung & Schutzmagie

28



Vielen Dank fürs Zuhören!

Weitere Online- und Präsenz-Fortbildungen:

NATURA NATURANS, AG für
Traditionelle Abendländische Medizin
www.natura-naturans.de

Bitte abonnieren Sie unverbindlich unseren Newsletter:
<https://www.natura-naturans.de/newsletter-anmelden/>

Büchertipps:

- **M. Madejsky, O. Rippe: Heilmittel der Sonne, AT Verlag**
- M. Madejsky: Praxishandbuch Frauenkräuter, AT Verlag