

Stress, Nervosität, Depressionen und Hyperaktivität der Kinder

Von der Natur wurden wir als Jäger und Sammler *konstruiert*, als Lebewesen, die ständig in Bewegung sind. Stress war damals etwas Überlebenswichtiges. Wenn ein Mensch z.B. in der Steppe schlief und ein Raubtier sich näherte, dann sorgte die Stressreaktion dafür, dass der Körper (u.a. durch Ausschüttung von Adrenalin) innerhalb von Sekunden zu Hochleistungen fähig war: etwa zur Flucht oder zum Kampf. Heutzutage funktioniert dieser Mechanismus immer noch, nur dass wir nicht mehr vor Raubtieren flüchten, sondern uns im Straßenverkehr über *diesen blöden Idioten vor uns* oder über unseren Chef aufregen. Dabei wird ebenfalls Adrenalin ausgeschüttet, nur bauen wir es heute nicht mehr durch körperliche Anstrengungen ab. Wollten wir gesund leben, müssten wir im Falle des *blöden Idioten* sofort unseren Wagen an die Seite fahren, aussteigen und zwanzig Liegestütze machen oder auf den nächsten Laternenpfahl klettern. Da wir das aber nicht können, ohne als Notfall in die nächste Nervenheilstätte eingeliefert zu werden, müssen wir möglichst vermeiden, uns wegen *allem und jedem* aufzuregen. Ansonsten droht irgendwann der Herzinfarkt oder Nervenzusammenbruch. Dasselbe gilt für Menschen mit einem nervenaufreibenden Bürojob. Das eigentliche Heilmittel in all diesen Fällen ist ausreichende Bewegung, etwa in Form langer Spaziergänge durch die Natur. Aber es gibt auch Heilpflanzen, die man zusätzlich einsetzen kann, z.B. die Mischung zu gleichen Teilen aus **Kamillenblüten**, **Zitronenverbenaenblättern** (*Verbenae odoratae herb* bzw. *Lippiae triphyllae fol*), **Pfefferminzblättern** und **Lindenblüten** (Zubereitung: 2 Teelöffel auf 0,25 Liter kochendes Wasser, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen). Von diesem Tee morgens nüchtern und abends vor dem Schlafengehen jeweils 1 Tasse langsam und schluckweise getrunken, wirkt nicht nur ausgleichend bei Stress, sondern auch bei Nervosität, Schlafstörungen und Hyperaktivität (namentlich der Kinder) sowie stimmungsaufhellend bei schlechter Laune und leichten Depressionen (besonders in den Wechseljahren). Man trinkt ihn 3 Wochen lang, macht einige Tage Pause und wiederholt die Kur. Allerdings muss man darauf achten, dass die Teebestandteile auch wirklich frisch sind; sie müssen, wenn man sie zwischen den Fingern zerreibt, noch einen starken, aromatischen Duft verströmen.

Ein weiteres Mittel, das sich besonders für Manager unter extremem Stress eignet, wird wie folgt hergestellt. Man nimmt 500 ml guten trockenen Rotwein, gibt 60 ml Weißdortinktur (1:5 in EtOH 25%, 1:1 aus den Früchten sowie Blättern und Blüten in **Likörwein**; erhältlich im Reformhaus) und 17 g Ginseng-Trockenextrakt (Roter Imperial Ginseng - googeln) hinzu, rührt kräftig um und füllt das fertige Elixier in eine Flasche aus braunem Glas, die man in der Apotheke bekommt. Von diesem Elixier nimmt der Stressgeplagte 2-3 x täglich 1 Esslöffel jeweils vor den Mahlzeiten. Der Ginseng als echtes Adaptogen macht den Organismus widerstandsfähig gegen alle Arten von schädlichen Einflüssen, wozu auch der nicht abgebaute Stress gehört. Der Weißdorn fördert die Durchblutung, besonders des Herzens, wirkt leicht beruhigend und verhindert Arteriosklerose (Patienten die sich aufgrund von Herz-Kreislaufproblemen bereits in Behandlung befinden, dürfen dieses Elixier nur mit

Zustimmung des Arztes einnehmen). Die Anwendung erfolgt täglich über einen Zeitraum von 3 Wochen, danach einige Tage pausieren und die Kur entweder mit dem Elixier wiederholen oder mit der zuvor genannten Teemischung fortsetzen. Zusätzlich täglich einen langen Spaziergang machen.

Weitere Informationen zum Thema findet der interessierte Laie in folgendem Buch:

Peter Kaufhold, **Heilung aus der Apotheke des Herrn** - ISBN 978-3-8448-1712-6 (184 Seiten, Preis: 19,80 EUR) - www.eschholtz.de

Fachleuten sei das ausführliche zweibändige Werk empfohlen:

Peter Kaufhold, **PhytoMagister - Zu den Wurzeln der Kräuterheilkunst** - Modernes und traditionelles Wissen der Pflanzenheilkunde für Praxis und Unterricht - **Band 1** - ISBN 978-3-8370-1198-2 und **Band 2** - ISBN 978-3-8423-7882-7 - Jeder Band hat einen Umfang von 700 Seiten und besitzt für den jahrzehntelangen täglichen Gebrauch eine hochwertige Fadenbindung. Die Informationen zu allen Pflanzen werden durch ein ganzseitiges Farbfoto ergänzt. - www.eschholtz.de