Aruna M. Siewert
Natürliche Psychopharmaka

Reading excerpt
Natürliche Psychopharmaka
of Aruna M. Siewert
Publisher: Gräfe und Unzer Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b19162

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

THEORIE

Krisen sind auch Chancen 5

BESCHWERDEN UND THERAPIEN 7

Wenn die Seele streikt 8
Seelenweh hat viele Gesichter 9
Affektive Störungen 9
Angststörungen 11
Zwangshandlungen und Zwangsgedanken 12
Belastungs- und Anpassungsstörungen 12
Dissoziative Störungen 13
Somatoforme Störungen 13
Weitere Erkrankungen 15
Organische / symptomatische psychische Störungen 16
Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen 16
Verhaltens-/emotionale Störungen in Kindheit und Jugend 17

Chemische Psychopharmaka 18
Seelenhelfer mit Licht und Schatten 19
Neuroleptika (Antipsychotika) 20
Antidepressiva 22
Tranquilizer 22
Hypnotika 23
Psychostimulanzien 24

Bewährte Therapieformen 26
Kassenzugelassene Therapien 27
Weitere bewährte Therapien 29

PRAXIS

NATURMEDIZIN FÜR DIE PSYCHE 33

Bewährte Heilpflanzen 34
Inhaltsstoffe und Signatur 35
Darreichungsformen 38
Ackerschachtelhalm 43
Baldrian 44
Echtes Eisenkraut 45
Engelwurz / Angelika 46
Ginkgo 47
Hafer 48
Hopfen 49
Johanniskraut 50
Lavendel 52
Melisse 53
Passionsblume 54
Rosenwurz 55
Rosmarin 56
Schafgarbe 57
Sonnenhut 58
Storchschnabel, Ruprechtskraut 59
Taigawurzel 60
Wermut 61

Die Bach-Blüten 64
Auswahl und Einnahme 65

Heilreisen 82
Das Gehirn »programmieren« 82

BESCHWERDEN NATÜRLICH BEHANDELN 87

Im Gleichgewicht mit natürlichen Mitteln 88
Beschwerdensteckbriefe 89
Oft gefragt 90
Abgrenzungsschwäche 91
Ängste 92
Antriebslosigkeit 94
Appetitlosigkeit 96
Burnout 98
Depressive Verstimmung 100
Erschöpfungssyndrom CFS 102
Innere Unruhe 104
Konzentrationsstörungen 105
Lustlosigkeit 107
Mangel an Selbstwertgefühl 110
Schlaflosigkeit 112
Schutzlosigkeit 114
Sinnsuche 115
Stress 117
Trauer 119
Unsicherheit 122

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen 124
Register 125
Impressum 127

BEWÄHRTE THERAPIEFORMEN

Meist steht die Behandlung einer psychischen Störung auf mehreren Säulen. Auch wenn chemische Medikamente unverzichtbar scheinen (was bei leichteren Störungen oft nicht der Fall ist), nutzt man auch andere Therapieformen für eine bestmögliche Unterstützung der Betroffenen. Selbst wenn die Störung ausschließlich auf körperlichen Ursachen beruht, ist dies hilfreich, um mit der Störung und ihren Folgen leben zu lernen.

Ob eine Therapieform von der Krankenkasse bezahlt wird oder die Kosten selbst getragen werden müssen, sagt noch nichts über ihre Wirksamkeit aus – die eine optimale Therapie gibt es nicht! Wichtig ist aber immer eine gute, vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Patient und Therapeut. Man geht davon aus, dass hierin rund ein Drittel des Behandlungserfolges liegt, unabhängig davon, welche Therapieform gewählt wurde.

Kassenzugelassene Therapien

Nur die folgenden drei Therapieformen sind derzeit von allen Krankenkassen zur Kostenübernahme anerkannt. Bei allen sind Probesitzungen vorgesehen, in denen der Patient herausfindet, ob Therapeut und Therapieform zu ihm passen. Danach beginnt gegebenenfalls die eigentliche Therapie.

Analytische Psychotherapie

Sie wird auch Psychoanalyse genannt und ist das Hauptwerk des Wiener Neurologen Sigmund Freud (1856 – 1939). Aus seiner Sicht ist ein Hauptgrund für seelische Leiden ein frühkindliches Trauma und / oder eine gestörte Eltern-Kind-Beziehung. Die Therapie hilft, die unbewussten Zusammenhänge hinter dem Leiden des Patienten aufzudecken und so das Gefühlsleben und die Persönlichkeitsstruktur positiv zu beeinflussen. Aus der Psychoanalyse stammt die Idee der therapeutischen Couch. Freud bevorzugte dies, da der Patient im Liegen den Analytiker nicht sieht und von seiner Reaktion nicht beeinflusst wird. Die Therapie dauert meist mehrere Jahre, bei mehreren 50-minütigen Sitzungen pro Woche.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Diese Therapieform hat ihren Ursprung in der Psychoanalyse (siehe oben). Im Vergleich zu dieser ist sie jedoch eher im Jetzt des Patienten angesiedelt, der Schwerpunkt wird auf Schwierigkeiten und Störungen gelegt, die auf sein tägliches Erleben Einfluss nehmen. Geschehnisse aus der Kindheit können durchaus auch eine Rolle spielen, sie stehen aber nicht im Vordergrund. Während in der Psychoanalyse geschaut wird, was so alles an die Oberfläche kommt, formulieren Patient und Therapeut in der Psychotherapie konkrete Ziele.
Die Sitzungen finden ein- bis zweimal in der Woche statt, insgesamt werden in der Regel 50 bis 100 Stunden veranschlagt. Der Patient sitzt dem Therapeuten gegenüber. Das Verfahren wird als Einzelsitzung und als Gruppensitzung angeboten.

WICHTIG

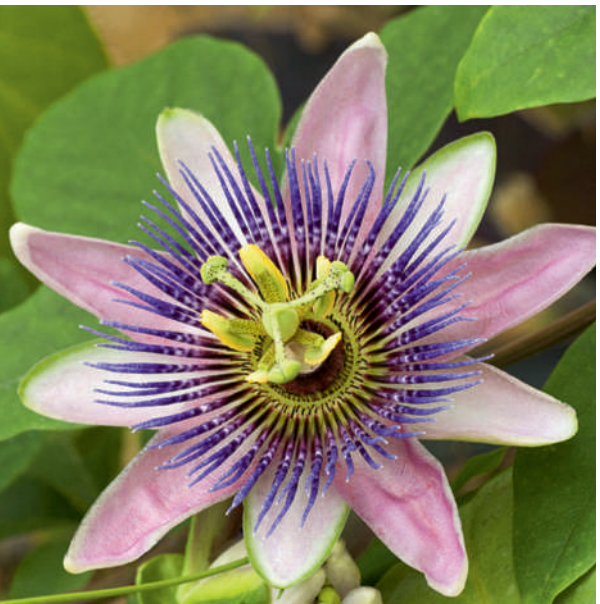
KOSTENÜBERNAHME KLÄREN

Die Kostenübernahme der Therapie durch die Krankenkasse muss vor Beginn der Behandlung geklärt werden. Der Therapeut wird Sie beim Erstgespräch dahingehend informieren und anschließend wenn nötig einen Antrag an die Krankenkasse richten. Wenn Sie sich vorab zu Therapien und Kostenübernahme informieren möchten, lesen Sie auf der Website Ihrer Krankenkasse nach.

Passionsblume (Passiflora incarnata)

Die wunderschöne Blüte der Passionsblume (Familie der Passionsblumengewächse) an ihrem bis zu mehrere Meter langen Stängel hat einen Durchmesser von bis zu 10 Zentimeter. Sie erfreut uns immer nur einen Tag lang, doch auch die dreifach gelappten tiefgrünen Blätter des immergrünen, rankenden Strauches sind eine Augenweide. Aus der Blüte entwickelt sich eine eiförmige, essbare Beerenfrucht. Die Pflanze stammt aus den USA, ist mittlerweile bis Südamerika ausgewildert. Vertreter der Pflanzenfamilie wurden im 17. Jh. nach Europa gebracht.
Verwendete Pflanzenteile: Blätter

So schön ist Gelassenheit: Die Passionsblume beruhigt und weitet den Blick.



Wissenswertes: Indianer setz(t)en die Pflanze aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung ein. Christen sahen in ihr ein Sinnbild der Passion Jesu, der Blütenkranz etwa wurde als Dornenkrone interpretiert. So entstand wohl ihr Name, ebenso der lateinische Artname *incarnata* (die Fleisch Gewordene).
Haupteinsatzgebiet: Einschlafstörungen durch innere Unruhe und bei nervösen Unruhezuständen, vielleicht ausgelöst durch ein komplexes Problem. Vor allem, wenn Angst zu dieser Unruhe führt, sollte Passionsblume ein Teil der Rezeptur sein.
Wirkung auf die Psyche: Passionsblume macht Zusammenhänge deutlich und öffnet so den Blick für das Große und Ganze. Das bringt Ruhe in den Geist und schützt uns davor, von Sorgen und Überarbeitung überflutet zu werden. Die Pflanze glättet inneren Aufruhr und damit einhergehende Spannungskopfschmerzen und Herzprobleme. Laut einer wissenschaftlichen Studie hat die Passionsblume einen positiven Einfluss auf den Neurotransmitter γ-Aminobuttersäure, wodurch sie Gefühle von Leistungsdruck und Überforderung reduziert.
Nebenwirkungen: Verstärkt die Wirkung von Johanniskraut. Wenn Sie beide zugleich einnehmen, dosieren Sie das Johanniskraut niedriger als gewohnt.
Kontraindikationen: keine bekannt
Darreichungsformen: Tinktur, Tee, Fertigpräparate. Oft zusammen mit anderen beruhigenden Pflanzen ▸ **siehe Kasten Seite 104.**

Rosenwurz (Rhodiola rosea)

Zur Familie der Dickblattgewächse gehört diese sukkulente (wasserspeichernde) Pflanze mit dicken, fleischigen Blättern. Sie wird bis 35 Zentimeter hoch und lebt in kälteren Gefilden Eurasiens und der USA sowie in der Arktis in Gebirgen, Mooren, Felsspalten. Am Ende jedes Stängels sitzt eine Blüte, die auf dem weiblichen Busch erst gelb ist und später ins Orangerote übergeht, auf dem männlichen Busch ist sie violett. Die Rosenwurz bildet eine kräftige, bis 5 Zentimeter dicke Pfahlwurzel. Der knollige unterirdische Teil des Stammes duftet nach Rosenblüten, was der Pflanze ihren Namen gab.
Verwendete Pflanzenteile: Wurzel
Wissenswertes: Bereits die Wikinger nutzten die Rosenwurz als Heilmittel. Im asiatischen Altai-Gebirge, in russischen, baltischen und skandinavischen Ländern ist sie seit Langem ein gefragtes Heilmittel. Auch bei uns wird sie immer bekannter, zumal auch die Wissenschaft sie positiv einstuft: Zahlreiche Studien belegen die Wirkung der Rosenwurz bei Stress und Überbelastung. Sie scheint einen besonderen Einfluss auf das Neurotransmittersystem zu haben.
Haupteinsatzgebiet: Stress und hoher Belastungsdruck, vor allem, wenn er einfach zu viel wird (Studium, Arbeit, Familie …).
Wirkung auf die Psyche: Die Rosenwurz bringt Gleichklang in den Menschen und seine Umwelt. Lässt es sich nicht vermeiden, dass wir »auf mehreren Hochzeiten tanzen«, kommen wir mit ihrer Hilfe gut durch diese Zeit. Wer »außer sich« ist, dem hilft sie, wieder zu sich zu kommen. Sie unterstützt uns dabei, in kargen Zeiten den Mut nicht zu verlieren, Teil des Lebens und Teil einer Gemeinschaft zu bleiben. Die in entlegenen Gegenden heimische Pflanze leistet Stadtmenschen Beistand, die im Asphaltdschungel zu ersticken drohen. Sie wirkt angstlösend, antidepressiv und antriebssteigernd.
Nebenwirkungen: (selten) Unruhe
Kontraindikationen: Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit, nicht bei Kindern unter 12 Jahren, da es hier keine Erfahrungswerte gibt. Nicht bei Manie und starker Unruhe.
Darreichungsformen: Tee, Fertigarzneien

Die Rosenwurz vermittelt uns die Kraft, in harschen Zeiten unsere Mitte zu bewahren.

BESCHWERDEN NATÜRLICH BEHANDELN

IN DIESEM KAPITEL LESEN SIE, WIE SIE HÄUFIG VORKOMMENDE PSYCHISCHE BESCHWERDEN GUT MIT HEILPFLANZEN, BACH-BLÜTEN UND HEILREISEN BEHANDELN KÖNNEN.

Im Gleichgewicht mit natürlichen Mitteln **88**

OFT GEFRAGT

Kann ich mit Naturheilmitteln eventuell die Einnahme von Psychopharmaka vermeiden?

Es ist nicht Zweck dieses Buches, schulmedizinische Psychopharmaka infrage zu stellen – auch wenn der vorschnelle Einsatz dieser Mittel fragwürdig ist. Oft werden bereits bei ersten Anzeichen etwa von Schlafstörungen oder Konzentrationsstörungen Psychopharmaka verschrieben. Genau hier ist jedoch zunächst der Einsatz natürlicher Mittel sinnvoll, ebenso bei leichter und mittelschwerer Depression, psychosomatischen Störungen, leichten Angstformen, Gefühlen der Schutzlosigkeit, Unsicherheit, Schwäche, bei Appetitstörungen, dem Beginn eines Burnout oder Antriebslosigkeit. Verschreibt Ihnen der Arzt ein Medikament, fragen Sie ihn ruhig eingehend zu den Nebenwirkungen und ob es Alternativen gibt. Auch eine begleitende Einnahme von Naturheilmitteln sollten Sie mit ihm besprechen.

Behandeln die natürlichen Mittel dieselben Symptome wie die chemischen Psychopharmaka?

Die Indikationen, die Sie in diesem dritten Kapitel finden, folgen nicht einer starren Gliederung wie im ICD-10 (▸ siehe Seite 9). Bei leichten bis mittelschweren Störungen kann die Naturheilkunde erst einmal gute Dienste leisten. Schauen Sie aber sehr genau auf sich und Ihre Beschwerden. Antriebslosigkeit etwa kann viele Ursachen haben – manche davon sind vergleichsweise harmlos. Sie kann aber auch ein Vorbote für eine tiefer liegende Erkrankung sein, etwa eine Depression. Appetitlosigkeit kann durch Stress und Hektik entstehen, und Stress kann wiederum Auslöser für eine Depression sein. Auch körperliche Erkrankungen können die Ursache von psychischen Beschwerden sein, lassen Sie also im Zweifel körperliche Erkrankungen medizinisch abklären.

Wie schnell wirken natürliche Mittel?

Sollte mit den hier vorgestellten Mitteln nach 4 bis 6 Wochen keine Besserung eintreten, nehmen Sie Hilfe in Anspruch.

Kann ich auch mein Kind bei seelischen Problemen selbst mit natürlichen Mitteln behandeln?

Bei Kindern sind auch die Symptome in diesem Kapitel fast immer Alarmzeichen. Seelisch und körperlich gesunde Kinder sind die meiste Zeit fröhlich, wach, bewegungsfreudig und neugierig. Sollte Ihr Kind über eine Woche unter einem der Symptome leiden, gehen Sie baldmöglichst zum Arzt.

Abgrenzungsschwäche

Allgemeines: Sie bekommen im Büro immer mehr Arbeiten aufgebrummt? Zusätzlich übernehmen Sie Ämter in der Schule Ihrer Kinder, die Schwiegermutter muss zur Bahn gebracht werden, Sie hören sich stundenlang den Liebeskummer Ihrer Freundin an und helfen nach der Arbeit den Kindern bei den Hausaufgaben … Wird einem eine Aufgabe nach der anderen aufgebrummt und traut man sich einfach nicht, Nein zu sagen, kann das zu massivem Stress führen. Abends im Bett wissen Sie dann gar nicht mehr, was Sie eigentlich heute getan haben, und stellen fest, dass Sie weder zu dem geplanten Bad am Abend noch zu ein paar Seiten in Ihrem spannenden Buch oder einem Spaziergang Zeit gefunden haben. Neinsagen zu lernen und auf sich, die eigene Kraft und den eigenen Energiehaushalt besser Acht zu geben, lautet hier die Herausforderung, und bereits an dieser Stelle beginnt die Prävention gegen einen Burnout.
Symptome: Schwierigkeiten zu unterscheiden, ob es einem selbst schlecht geht oder ob es der Frust anderer ist, der einem zu schaffen macht, weil die Grenzen zwischen sich und den anderen verschwimmen. Das Gefühl, nicht mehr über das eigene Leben, die eigene Zeit bestimmen zu können, sondern nur noch für andere zu funktionieren.
Zum Arzt / Therapeuten: Bei anhaltender Interesselosigkeit und Gleichgültigkeit.
Hilfreiche Pflanzen: Hopfen, Lavendel, Schafgarbe, Sonnenhut, Mariendistel
Bach-Blüten: Centaury zur Abgrenzung allgemein; Agrimony, wenn Sie gute Miene zum bösen Spiel machen; Chestnut Bud, wenn Sie immer wieder in der gleichen Situation nicht Nein sagen; Pine, wenn Schuldgefühle Sie hindern, sich abzugrenzen; Red Chestnut, wenn Sie aus Sorge um andere nicht Nein sagen können; Willow, wenn Sie sich als Opfer fühlen, statt selbst die Zügel Ihres Lebens in die Hand zu nehmen
Fertigpräparate: Carduus marianus Urtinktur (Ceres); die Tinktur aus der Mariendistel stärkt die Leber, unseren Filter für alles, was wir aufnehmen. Zur allgemeinen Stärkung der Abwehrkräfte, sowohl im körperlichen als auch im übertragenen Sinne: Echinacea purpurea Urtinktur (Ceres)
Zusätzlich hilft: Der rote Pomander (farbige Essenz) von Aura Soma hilft auf der energetischen Ebene, sich abzugrenzen. Die Essenzen gibt es in ausgesuchten Geschäften oder übers Internet. Achtung: Auf der Energieebene kann das Rot auch andere Menschen reizen, also mit Bedacht nutzen und sich gut vorher informieren.
Heilreise: Beginn und Ende ▸ **siehe Seite 85.**
Komm am besten in einen sicheren Stand, so spürst Du den Boden unter Deinen Füßen. Du bist von einer Hülle umgeben wie ein Küken in seinem Ei. Diese Hülle ist beweglich und bildet dennoch eine deutliche Grenze nach außen. Versuche, die Energie

Aruna M. Siewert

Natürliche Psychopharmaka

Ganzheitliche Medizin für die Seele

128 pages, pb
publication 2015

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com