

Bruno Vonarburg

Heilen mit

Pflanzen essenzen

Menschentyp und Pflanzenwesen

100 Krankheiten individuell behandeln

atVERLAG

INHALT

- 9 **Vorwort**

- 10 **Einleitung**
- 11 Mensch und Pflanze als analoge Lebensformen
- 14 Unverfälschte, naturbelassene Arzneimittel

- 19 **Zum Gebrauch dieses Buches**
- 20 Hinweise zur Einnahme der Pflanzenessenzen
- 20 Speziell zur Darmsanierung
- 20 Therapieblockaden

- 21 **TERRAINTLASTUNG UND UMSTIMMUNG**

- 22 **Darmsanierung und Symbioselenkung der Darmflora**
- 27 **Entgiftung von krankmachenden Schwermetallen**
- 30 **Entfernung von krankmachenden Schadstoffen der Nahrung**
- 35 **Entsäuerung des Organismus (Azidose)**

- 39 **ORGANBESCHWERDEN VON KOPF BIS FUSS**

- 40 **Nerven**
- 40 Prüfungsangst, Lampenfieber, Flugangst (Aviophobie)
- 44 Schlaflosigkeit, Einschlafstörungen, nächtliches Erwachen (Parasomnie)
- 50 Nervenschwäche (Neurasthenie) und Nervosität (vegetative Dystonie)
- 54 Müdigkeit und Erschöpfung
- 60 Stress – körperliche, geistige und seelische Überforderung
- 64 Wetterfühligkeit (Meteorotropismus)
- 69 Nervenschmerzen (Neuralgie, Trigeminusneuralgie)
- 73 Gürtelrose (Herpes Zoster)

- 76 **Kopf**
- 76 Kopfwahl, Spannungskopfschmerzen (Cephalgie)
- 81 Migräne (Hemicrania)
- 86 Vergesslichkeit, mentale Schwäche, Lernschwierigkeiten
- 91 Schwindel (Vertigo)

- 95 **Augen**
- 95 Bindehautentzündung (Konjunktivitis)

- 98 **Ohren, Nase, Hals und Rachen**
- 98 Mittelohrentzündung (Otitis media)

- 102 Heuschnupfen (Pollinosis, Rhinitis allergica)
- 106 Schnupfen (Rhinitis)
- 110 Stirn- und Kieferhöhlenentzündung (Sinusitis)
- 113 Kehlkopfentzündung (Laryngitis), Heiserkeit
- 116 Rachenentzündung (Pharyngitis), Halsentzündung (Angina)
- 119 Mandelentzündung (Tonsillitis)

- 123 **Lunge und Atemwege**
- 123 Entzündung der Bronchialschleimhaut (Bronchitis)
- 127 Bronchialasthma (Asthma bronchiale)
- 132 Husten (Tussis)
- 136 Lungenschwäche (COPD, chronisch obstruktive Lungenerkrankung)
- 142 Grippe (Influenza), Erkältungsgrippe, grippaler Infekt
- 147 Exkurs: Gripeschutz und Grippeprophylaxe

- 151 **Schilddrüse**
- 151 Schilddrüsenerkrankungen (Kropf, Unterfunktion, Morbus Hashimoto, Morbus Basedow, Adenom, Überfunktion)

- 157 **Herz-Kreislauf-System**
- 157 Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- 164 Herzrhythmusstörungen (Arrhythmie)
- 168 Herzenge (Angina pectoris, Stenokardie)
- 174 Niedriger Blutdruck (Hypotonie)
- 178 Vegetative Herzbeschwerden, Herzneurose, Herzphobie (Kardiophobie)

- 182 **Magen**
- 182 Appetitlosigkeit (Anorexie), Übelkeit (Nausea), Erbrechen (Vomitus)
- 187 Magenschleimhautentzündung (Gastritis)
- 191 Sodbrennen, saures Aufstoßen (Hyperazidität des Magens)

- 194 **Leber und Galle**
- 194 Gallensekretionsstörung, Gallenstau (Cholestase), Gallensteine (Cholelithiasis)
- 200 Gallenblasenentzündung (Cholezystitis)
- 203 Leberfunktionsschwäche (Leberinsuffizienz), Fettleber

- 208 **Darm und Verdauung**
- 208 Bauchschmerzen, abdominale Schmerzen, Bauchweh-Syndrom
- 213 Entzündung von Darmwandausstülpungen (Divertikulitis)
- 216 Blähungen (Meteorismus, Flatulenz, Roemheld-Syndrom)
- 220 Reizdarm (Colon irritabile)
- 224 Stuhlträgheit, Verstopfung (Obstipation)
- 227 Durchfall (Diarrhö), Reisedurchfall

- 231 **Nieren, Harntrakt, Blase**
- 231 Blasenentzündung (Zystitis)
- 235 Reizblase (Urethralesyndrom), Harnabflussstörungen (Dysurie)
- 238 Blasenschließmuskelschwäche (Harninkontinenz)
- 241 Nierenfunktionsschwäche (Niereninsuffizienz)
- 246 Nierenbeckenentzündung (Pyelonephritis)
- 250 Wassersucht (Ödeme)
- 255 Erkrankungen der Prostata, Prostatahyperplasie

- 261 **Extremitäten**
- 261 Tennisarm (Epicondylitis), Sehnenscheidenentzündung (Tendovaginitis), Schleimbeutelentzündung (Bursitis)
- 266 **Rheuma**
- 266 Entzündlicher Gelenkrheumatismus (Arthritis, Polyarthritis)
- 270 Degeneration von Gelenken (Arthrose)
- 273 Gicht (Arthritis urica)
- 277 Weichteilrheuma, Muskelrheuma (Fibromyalgie)
- 281 **Haut**
- 281 Akne
- 285 Herpes (Herpes simplex, Herpes labialis)
- 289 Juckreiz (Pruritus)
- 292 Übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrosis)
- 296 Hautausschlag (Exanthem)
- 300 Ekzeme, Neurodermitis (Atopische Dermatitis)
- 306 **Blut und Lymphe**
- 306 Lymphstau, Lymphödem, Lymphostase, Lymphknotenschwellung
- 310 Blutarmut (Anämie), Eisenmangelsyndrom
- 314 **Gefäßsystem**
- 314 Hämorrhoiden
- 317 Krampfadern (Varizen)
- 321 Besenreiser (Couperose)
- 323 **Fieber**
- 323 Fieber (Febris), erhöhte Körpertemperatur
- 327 **Traumata**
- 327 Verletzungen (Traumata)
- 331 **Geriatric**
- 331 Altersbeschwerden, Demenzprophylaxe
- 337 **Kinderkrankheiten**
- 337 Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)
- 344 Schlafstörungen bei Kindern
- 347 Bettnässen (Enuresis nocturna)
- 350 Milchschorf (Crusta lactea)
- 352 Pfeiffersches Drüsenfieber (Infektiöse Mononukleose)
- 356 Zahnungsbeschwerden (Dentition)
- 358 **Frauenkrankheiten**
- 358 Ausfluss, Weißfluss (Fluor albus, Leukorrhö)
- 361 Brustdrüsenbeschwerden (Mastopathie), Brustdrüsen Schmerzen (Mastodynie), Brustdrüsenentzündung (Mastitis)
- 365 Eierstock- und Eileiterentzündung (Oophoritis, Ovaritis; Salpingitis; Adnexitis)
- 370 Gebärmutterentzündungen (Endometritis, Zervizitis, Myometritis)
- 375 Geschwulst an der Gebärmutterwand (Myom)

- 379 Menstruationsblutungsanomalien (zu starke, verlängerte oder unregelmäßige Regelblutung)
- 383 Krampfartige Menstruationsschmerzen (Dysmenorrhö)
- 386 Ausbleibende Menstruationsblutung (Amenorrhö)
- 389 Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- 393 Wechseljahre (Klimakterium, Menopause)

398 **Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett**

- 398 Schwangerschaftsbeschwerden
- 405 Geburtsvorbereitung für eine komplikationslose Entbindung
- 409 Stillschwierigkeiten (Laktationsbeschwerden)
- 413 Wochenbettbeschwerden (Puerperium)

Anhang

- 417 Bezugsquellen
- 418 Stichwortverzeichnis
- 428 Heilpflanzenarzneien entsprechend Differenzialdiagnose
- 442 Psychotropes Indikationsregister
- 447 Literaturverzeichnis
- 447 Dank
- 447 Der Autor



VORWORT

Das vorliegende Werk ist ein naturheilkundlicher Ratgeber für die Heilpflanzentherapie bei 100 spezifischen Erkrankungen. Eingeflossen in dieses Kompendium ist meine praktische Erfahrung aus über 30 Jahren Tätigkeit in der eigenen Naturheilpraxis.

Bewusst wurde in diesem Buch auf oberflächliche Darstellungen von Krankheiten und Therapien und entsprechende Kurzfassungen verzichtet. Eine seriöse und gewissenhafte Beratung ist nur dann möglich, wenn die entsprechenden Erläuterungen klar verständlich und umfassend sind. Wichtig ist auch, dass Vorichtsmaßnahmen und Gefährdungen innerhalb eines beschriebenen Krankheitsprozesses gewissenhaft und ausführlich dokumentiert werden.

Dies waren die Vorgaben und Zielsetzungen dieses naturmedizinischen Ratgebers. Fundiert und praxisbezogen wird in diesem Werk der Weg zur Gesundheit anhand von erprobten Rezepten aufgezeigt. Erkrankungen und Beschwerden wie Akne, Arthrose, Blasenentzündung, Divertikulitis, Heuschnupfen, Krampfadern, Migräne, Prüfungsangst, Reizdarm, Schlafstörungen, Tennisarm und Verstopfung werden in diesem Buch zur Selbstbehandlung und für die naturheilkundliche Praxis ausführlich besprochen. Darüber hinaus werden die häufigsten Kinder- und Frauenkrankheiten sowie die Vorkehrungen für eine beschwerdefreie Schwangerschaft, zur Geburtsvorbereitung, für die Stillzeit und das Wochenbett aufgezeigt. Ausführlich wird auch die Prostataerkrankung des Mannes samt vernünftigem Umgang mit den PSA-Werten (prostataspezifisches Antigen) dargelegt. Weitere wichtige Themen sind Altersbeschwerden- und Demenzprophylaxe, ADHS (Aufmerksamkeitsstörungen) der Kinder mit entsprechenden Alternativen zu allopathischen Medikamenten, dazu die Grippeprophylaxe.

Ein spezieller Abschnitt ist der Darmsanierung und den Therapieblockaden gewidmet. Es werden Anleitungen zur Harmonisierung der heutzutage zahlreichen gesundheitlichen Belastungen mit Schwermetalltoxinen und vielfältigen Nahrungsmittelzusatzstoffen erläutert. Auch die Problematik der Übersäuerung wird erklärt, und es werden Therapievorschläge dazu gegeben.

Die individuelle Phytotherapie, wie sie in diesem Buch vorgestellt wird, kann mit jeglichen Pflanzenauszügen wie Tees, Extrakten, Essenzen und Tinkturen durchgeführt werden. Eine besondere Stellung nehmen dabei die Trifloris-Essenzen ein. Bei dieser neuartigen Form der Zubereitung werden die Essenzen äußerst schonend aus Heilpflanzen (ausschließlich aus Wildsammlung) hergestellt. Veredelt durch Milchzuckerreibung (Trituration) und das Exponieren der Blüten an der Sonne, wird die Heilkraft feinstofflich intensiviert und dadurch die Heilwirkung verstärkt. Der Einsatz dieser hochenergetischen Naturarzneien ist abgestimmt auf die Analogie zwischen Patientenkonstitution und indizierter Heilpflanzensignatur. Dies ermöglicht einen innovativen Therapieansatz mit Phytotherapeutika, der auch als »konstitutionelle Phytotherapie« bezeichnet wird. Menschentypen und Pflanzenanalogien werden in Resonanz gebracht. Dadurch werden die Heilwirkungen der Pflanzenarzneien deutlich verbessert.

Ich freue mich, Ihnen dieses neuartige, tief greifende Heilverfahren vorstellen zu dürfen, und mein innigster Wunsch ist, dass durch die Veröffentlichung dieses naturheilkundlichen Ratgebers die Welt ein bisschen heiler und heiterer wird. Möge Ihnen dieses Buch nützliche Alternativen aus der naturheilkundlichen Schatzkammer aufzeigen. Als pflanzenheilkundlich interessiertem Therapeuten soll es Ihnen ein neuartiges, erweitertes Instrument an die Hand geben, das Ihnen zum Wohl Ihrer Patientinnen und Patienten dient und zugleich persönlich viel Freude bereitet.

Bruno Vonarburg



NERVENSCHWÄCHE (Neurasthenie) UND NERVOSITÄT (vegetative Dystonie)

Sicher erlebt jeder Mensch gelegentlich Phasen der Nervosität, Unruhe, Reizbarkeit oder inneren Anspannung. Das Beschwerdebild kommt in der heutigen Gesellschaft häufig vor, wobei der Symptomkomplex medizinisch nicht immer eindeutig erfassbar ist. Die Beschwerden weisen keinen einheitlichen Charakter auf, sondern sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich, in manchen Fällen sogar verwirrend. Der Zustand ist mit einem Telefongespräch vergleichbar, bei dem technische Mängel die Kommunikation erschweren. Die Verbindung kann unterbrochen oder durch unangenehme Fremdgeräusche gestört sein.

Ähnliche Unstimmigkeiten zeigen sich bei Blockaden im Nervensystem. Sobald das imposante Netzwerk unseres Körpers aus dem Gleichgewicht gerät, meldet sich der Organismus mit variablen psychischen und physischen Beschwerden. Nervenbedingte gesundheitliche Störungen werden als psychovegetative Regulationsbeschwerden oder vegetative Dystonie, aber auch als Nervenschwäche (Neurasthenie) bezeichnet. Ausgangspunkt der Erkrankung ist das Nervensystem – ein äußerst kompliziertes Kommunikationssystem, gegen das die allerneuesten Computer und Mikrochips eine Bagatelle sind. Es setzt sich aus mikroskopisch kleinen Zellen zusammen, die durch Fasern miteinander verbunden und durch Nervenendungen mit den Geweben und Organen gekoppelt sind. Die Fasern sind zu kabelartigen Strukturen zusammengefasst, sie funktionieren wie ein Telefonnetz, indem sie mit hoher Geschwindigkeit ihre Mitteilungen ans Gehirn übertragen.

Wenn zum Beispiel der Fuß in einen Nagel tritt, wird das Warnsignal Schmerz über die Nervenbahnen dem entsprechenden Empfindungszentrum im Gehirn übermittelt. Dieses sendet dann blitzschnell über einen anderen Nerv den Befehl an die Fußmuskulatur zurück, den Fuß schnellstens aus dem Gefahrenbereich zurückzuziehen.

Die Nervenleitungen werden in 2 große Bereiche unterteilt: einmal das *vegetative Nervensystem*, das sich in Sympathikus und Parasympathikus gliedert. Dieses sogenannte Vegetativum ist nicht durch den Willen beeinflussbar; es regelt unter anderem die Atmung, die Verdauung, den Stoffwechsel, den Wasserhaushalt und den Kreislauf. Es hält also ohne unser direktes Zutun die Lebensfunktionen aufrecht. Dieser physiologische Ablauf funktioniert allerdings nur dann korrekt, wenn sich Sympathikus und Parasympathikus im Gleichgewicht halten. Keines der beiden Systeme darf stärker werden als das andere. Wenn der Sympathikus die Oberhand gewinnt, werden Puls und Atmung schneller, und auch die Schweißbildung wird nachhaltig verstärkt. Dominiert dagegen der Parasympathikus, verlangsamt sich der Pulsschlag, der Blutdruck fällt, und die Atmung verlangsamt sich drastisch.

Bereits diese gegensätzlichen Disharmonien zeigen auf, welche mannigfachen Beschwerden bei Störungen des Nervensystems in Erscheinung treten können. Liegen sympathische Entgleisungen vor, machen sich *übersteigerte* Reaktionen wie Nervosität, lampenfieberartige Zustände, Herzrasen, erhöhter Blutdruck, Tinnitus, Durchfall, Reizdarm, überaktive Blase bemerkbar. Bei parasympathischen, vagotonen Beschwerden dagegen bestehen *unterschwellige* Zustände wie niedriger Blutdruck, kalte Hände und Füße, Antriebslosigkeit, Verstopfung, Herzschwäche, Erschöpfung.

Der Mensch besitzt aber noch weitere Dispositionen, zum einem das zentrale Nervensystem ZNS, das sich im Gehirn und Rückenmark befindet; ferner das periphere Nervensystem mit Nerven in Kopf, Rumpf und Extremitäten. Hier greift der bewusste Wille ein. Wenn wir die Hand zur Faust ballen möchten, sendet das Gehirn den entsprechenden Impuls über die Nervenbahnen an die Beugemuskulatur der Hand, und sofort ziehen sich die Muskeln zusammen. Gleiches geschieht beim Gehen

oder bei sonstigen Bewegungen einzelner Körperteile. All die Nervensysteme arbeiten aber nicht unabhängig voneinander. Ihre Funktionen sind immer in irgendeiner Form aufeinander ausgerichtet und beeinflussen sich gegenseitig. Sobald Störungen auftreten, und sei es lediglich in einem kleinen Einzelbereich, können mannigfache Beschwerden auftreten, die entweder der Nervenschwäche oder der Nervosität zugeordnet werden.

BESCHWERDEBILD

Nervenstörungen sind oft schwer diagnostizierbar, da sie nicht wie der Blutdruck mit einem Messgerät ermittelt werden können. Die auftretenden Symptome sind derart vielfältig und ungleichmäßig, dass man sich bei der Abklärung leicht überfordert fühlt. Grundsätzlich können jedoch die Unstimmigkeiten in 2 Kategorien unterteilt werden: *übermäßige* Reaktionen, als *vegetative Dystonie* bezeichnet, und *entkräftete* Zustände, als *Nervenschwäche (Neurasthenie)* tituliert.

Häufig scheinen die betroffenen Patienten organisch völlig gesund, klagen aber über mangelnde Leistungsfähigkeit, rasche Ermüdbarkeit und anhaltende Verstimmung. Andere berichten gegensätzlich über Nervosität, innere und äußere Unruhe, Aufruhr, Überempfindlichkeit, Reizbarkeit und unruhigen Schlaf.

Je nach Reaktionsfähigkeit des geschwächten Organismus können aber auch organische Symptome in Erscheinung treten. Jene der vegetativen Dystonie äußern sich als nervöses Herzklopfen, Herzflattern, häufiges nächtliches Erwachen, Überempfindlichkeit auf Licht und Geräusche, Lidzucken, Zuckungen der Mus-

keln, feuchte Hände und Füße, Schwindel, Durchfall, Juckreiz. Symptome der Neurasthenie sind hingegen Schwäche des Kreislaufsystems, der Schilddrüse und der Verdauung, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Konzentrationsschwäche, Lethargie, Apathie.

Bei der Diagnosestellung sollte immer eine Blutzuckermessung erfolgen, um eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) mit Heißhungerattacken, Schweißausbrüchen, Herzrasen, Zittern, innerer Unruhe und Krampfanfällen auszuschließen. Ebenso sollte eine mögliche Überfunktion der Schilddrüse (mit Unruhe, Schlaflosigkeit, Herzrasen, Bluthochdruck, übermäßigem Schwitzen, Durchfall) abgeklärt werden.

Auch Nebenwirkungen von Medikamenten (Antidepressiva, Parkinson-, Asthma-, Schlaf- und Beruhigungsmittel) sollten überprüft werden.

Vorsicht ist geboten beim hyperkinetischen Herzsyndrom, das mit Herzrasen, Herzflattern, Blutdruckschwankungen, Brustenge und linksseitigem Ziehen in die Arme einhergeht und eine Lungenembolie – Verschluss der Lungenarterie durch einen eingeschwemmten Blutpfropf, mit akuter Atemnot, plötzlichen Schmerzen im Brustkorb, Husten, Angstanfällen, Schweißausbrüchen – begünstigen könnte. Hier muss sofort der Notarzt gerufen werden.

URSACHEN

Das heutige Leben mit seiner Hektik ist geradezu prädestiniert für Störungen des empfindlichen Nervensystems. Wir sind ständig auf Achse, »in action«, mit Stress im Beruf, im Familienleben und in der Freizeit. Es fehlt

HAUPTMITTEL

Passionsblume

(*Passiflora incarnata* L.)

Sie ist einer der besten pflanzlichen Nerventröster. Die Schlingpflanze stammt ursprünglich aus Mexiko. Missionare brachten sie im 18. Jahrhundert nach Europa, wo sie sich insbesondere im mediterranen Raum als Zaunkletterer, Zierstrauch und Blütenzauber von romantischen Gartenlauben verbreitet hat. Die attraktiven Blumen versinnbildlichen das Leiden Christi, wobei die 3 Blütennarben die Kreuzigungsnägel, der zartfarbene Fadenkranz die

Dornenkrone, die 5 Staubbeutel die Wundmale und die Ranken die Peitsche der Geißelung charakterisieren. Ihr Name wird vom lateinischen *passio* (»Leiden«) und *flora* (»Blume«) abgeleitet.

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Forschung intensiv mit den Wirkstoffen des Krautes beschäftigt: Harmin, Harman und Harmalin entpuppten sich als pflanzliche Tranquilizer. Die veredelte und energetisierte Pflanzenarznei empfiehlt sich vor allem bei nervösen Beschwerden (Neurasthenie oder vegetativen Dystonie), die durch einen überfordernden Lebensstil in Erscheinung treten. Sie führt selbst bei lang-

fristigem Gebrauch ohne Nebenwirkungen zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Stärke.

Der Einsatz bewährt sich vor allem beim Leidensdruck der modernen Gesellschaft im hektischen Berufs- oder Schulalltag, wobei Überempfindlichkeiten auf Licht, Lärm und Geräusche, Einschlafschwierigkeiten, Schlafstörungen, Verkrampfungen, Verspannungen, krampfartige Muskelschmerzen, nervöse Herzstörungen, Unruhe, Stimmungsschwankungen und nervöse Erschöpfung nachhaltig gelindert werden. Die Blüteschwungung beseitigt auch aufgewühlte Emotionen und Angstzustände.

uns an Muße, Ruhe und Entspannung. Wir jagen von einem Termin zum anderen oder stürzen uns von einem Vergnügen ins nächste. Das alles kann nervliche und psychosomatische Störungen begünstigen. Selbst Kinder und Jugendliche sind betroffen.

Manche nervenbedingten Beschwerden können allein durch mehr Ruhe im Alltag und durch eine harmonische Lebensführung frühzeitig abgewendet werden. Stattdessen greifen viele zu beruhigenden Arzneien, zu sogenannten Tranquilizern. Diese von der Pharmaindustrie angebotene »Sonnenbrille für die Psyche« ist vor allem bei einer Langzeitanwendung mit Gefahren verbunden. Es kommt zu einer Abhängigkeit, die den Alltag ohne Medikamente zur Hölle werden ließe: Unruhe, Ruhelosigkeit, Unwohlsein, Schlaflosigkeit, ja sogar Verwirrtheit und Labilität steigern sich ins Grenzenlose.

UNTERSTÜTZENDE MASSNAHMEN

Menschliche Geschöpfe ähneln empfindsamen Pflanzen, die für die Entwicklung ihrer wohlriechenden Blüten und prallvollen Samen eine intakte Umgebung benötigen: gesunde Luft, sauberes Wasser, naturreine Erde. In einer stressgeplagten, umweltbelasteten Atmosphäre verkümmern sie.

Auch bei uns Menschen helfen Düngemittel, Insektizide und Pestizide wenig. Sinnvoller ist eine natürlich gesunde Lebensgrundlage. Damit ist nicht nur eine

vollwertige, biologische Ernährung gemeint. Wichtige Lebens Elemente sind auch frische Luft, ausreichend Bewegung, regelmäßige Entspannung, geordnete Lebensführung und seelischer Ausgleich.

Beim Betrachten der gewohnheitsmäßigen Alltagsgestaltung zeigt, dass wir manchen Stress abbauen, uns vermehrt in Bewegung setzen, das Auto in der Garage stehen lassen und den Fernseher abstellen sollten, damit wir wieder in ein natürlich gesundes Leben zurückfinden. Das Medikament für gesunde und starke Nerven liegt also in uns selbst. Und es ist unbezahlbar.

Sanitätsrat Dr. med. F. Kleinschrod, erster ärztlicher Mitarbeiter von Sebastian Kneipp, schrieb anno 1921: »Ein nicht zu unterschätzender Faktor in der Gesundheitslehre ist die Einwirkung des Geistes auf den Leib. Zur Erhaltung der leiblichen Gesundheit genügt beim Menschen die Leibespflge allein nicht, es muss die Geistespflege dazukommen. Warum? Weil der Geist es ist, der sich den Leib bildet. Der Geist beherrscht die Lebenskräfte, er kann sie deshalb auch stärken. Wirkt der Mensch aber in ungeordneter Beziehung auf die Lebenskräfte ein, so schwächt er dieselben.«

Gesunde, bärenstarke Nerven sind tief greifend von der positiven Lebenseinstellung, guten Gedanken und der Pflege von Ruhe und Entspannung abhängig. Aber auch eine reizarme, vollwertige, leicht verdauliche und vorzugsweise biologische *Ernährung* ist unentbehrlich.



Passionsblume entspannt und nimmt den Leidensdruck bei überspannten Nerven.

DIFFERENZIALDIAGNOSE

Individuelle Heilpflanzenarzneien

Akelei (*Aquilegia vulgaris* L.): Fällt es Neurasthenikern ausgesprochen schwer, sich von täglichen Belastungen, Kümernissen und Erschweren zu lösen, sich gewissermaßen in die Lüfte zu schwingen und wie ein Adler mit ausgebreiteten Flügeln harmonisch mit dem Wind zu gleiten, hilft der Einsatz der Akelei mit ihrer ultramarinen, beschwingenden Blütenkraft.

Baldrian (*Valeriana officinalis* L.): Ist die vegetative Dystonie mit nervenüberreizenden Symptomen wie emotionaler Erregung, lampenfieberartiger Nervosität, Vibrieren, innerem Zittern, Flatterhaftigkeit, Ruhelosigkeit, Unruhe beim Einschlafen und nervösen Schlafstörungen verbunden, ist die Verwendung der Valeriana-Arznei hilfreich, die die Reaktionen der Überforderung nachhaltig beschwichtigt.

Hopfen (*Humulus lupulus* L.): Er hilft strebsamen Personen, die im Berufsleben oder in der Ausbildung

alles daran setzen, um vorwärtszukommen und Karriere zu machen. Durch ihren beständigen Eifer wird die Nervenkraft stark in Mitleidenschaft gezogen, manchmal fällt das ganze Nervenkostüm zusammen und die Betroffenen »hängen nur noch herum«. Der Hopfen stellt sie wieder auf die Beine.

Johanniskraut (*Hypericum perforatum* L.): Wird das Nervenkostüm durch den überfordernden Lebensdruck strapaziert, woraus trübe Stimmungen, melancholische Ermattung und depressive, schwermütige Gemütsblockaden entstehen, hilft die Sonnenkraft des Johanniskrauts zur energetischen Aufheiterung, zu Frohsinn und Behaglichkeit.

Lavendel/Schopflavendel (*Lavandula stoechas* L.): Nervliche Blockaden können je nach konstitutioneller Verfassung zu Benommenheit, mentaler Verwirrtheit, Konzentrationschwäche mit vermindertem intellektuellem Leistungsvermögen führen, oft mit Wetterfühligkeit, Kopfschmerzen und Schwindelgefühlen. In solchen Fällen bewährt sich der Einsatz der Lavandula-Arznei.

Linde (*Tilia cordata*): Machen sich nervliche Störungen bereits bei Kindern bemerkbar, oft von Unruhe, Schlaflosigkeit oder Ermattung begleitet, wirken Lindenblüten wie ein schützender Mantel auf das sensible Gemüt. Die Kinder werden sanft beruhigt, gelockert, entkrampft und in ihrem Verhalten ausgeglichen.

Traubensilberkerze (*Actaea racemosa* L.): Sie hilft insbesondere überreizten, angespannten Frauen mit hormonellen Störungen, die menstruelle oder klimakterische Beschwerden verursachen. Es machen sich auch psychische Verspannungen und Stimmungsschwankungen mit übermäßigem Redefluss oder Angstattacken bemerkbar.

Wolfstrapp (*Lycopus europaeus* L.): Stehen die vegetative Dystonie und das leicht erregbare Gemüt mit einer Schilddrüsenüberfunktion (Unruhe, Schlaflosigkeit, Herzrasen, Bluthochdruck, übermäßiges Schwitzen, Durchfall) im Zusammenhang, ist die Lycopus-Arznei wirksam. Auch ein flattriges, fahriges Verhalten wird beruhigt.

Sie setzt sich aus viel Rohkost, Früchten und verdünnten Fruchtsäften zusammen. Zum Würzen Majoran, Lavendel, Melisse, Rosmarin und Knoblauch verwenden. Nervenstärkend sind ebenso Haferflocken, Weizenkeime, Sellerie und Sojaprodukte. Die Abendmahlzeit sollte leicht sein, damit der Organismus im Schlaf nicht zu sehr belastet wird. Die Speisen sollten zudem langsam gekaut und verzehrt werden. Als durststillendes Getränk eignet sich *Apfelschalentee*, warm oder kalt trinkbar. Zum Süßen Honig oder Birnendicksaft. Auf Kaffee (eine gute Alternative ist Früchtekaffee), Schwarztee, raffinierten Zucker, Süßigkeiten, viel Fleisch, Wurstwaren, Gepökelt, Alkohol und Nikotin verzichten.

Als Heilmittel zur Beruhigung und Stärkung der Nerven empfehlen sich *Bierhefe*-Präparate und *Vitamin B-Komplexe* aus der Drogerie. Außerdem ist auch bei Nervenleiden eine *Darmsanierung* hilfreich. Es empfiehlt sich eine probiotische Stärkung der sogenannten Darm-Hirn-Achse, welche die Stressresilienz fördert. Die idea-

le Ergänzung erfolgt über das Synbiotikum *Omni-Biotic Stress Repair* (Beloga/Allergosan).

Auch *Abhärtungsmaßnahmen nach Kneipp* haben bei nervlichen Problemen einen positiven Einfluss. Geeignet sind kalte Waschungen des ganzen Körpers, morgens gleich nach dem Aufstehen. Empfehlenswert sind zudem Wechselduschen, Taulaufen, Wassertreten sowie vernünftig dosierte Licht- und Sonnenbäder.

Beruhigend und nervenstärkend wirken außerdem Vollbäder (2- bis 3-mal wöchentlich) mit Fichtennadel-, Lavendel-, Orangen- oder Melissenölsatz (je 3 Tropfen pro Bad). Geeignet sind ferner Heublumenextrakt- oder Molkebadzusätze.

Auch die Bewegung darf nicht vernachlässigt werden: Wandern, Radfahren, Schwimmen, Waldlauf, aber kein übertriebener Leistungssport. Entspannungsübungen sollten regelmäßig praktiziert werden. Innere Gelassenheit kann insbesondere durch Autogenes Training, Yoga und Meditation gefördert werden.

LITERATURVERZEICHNIS

- E. Ambros et al., *Der neue große Familien-Ratgeber*, Gräfe & Unzer Verlag, München 2001
H. Anemüller, G. Eberlein et al., *Gesünder leben – natürlich heilen*, Verlag Das Beste, Zürich 1985
M. Augustin, V. Schmiedel, *Handbuch der Naturheilkunde*, Haug Verlag, Heidelberg 1997
E. Bierbach, *Naturheilpraxis heute – Lehrbuch und Atlas*, Urban & Fischer Verlag, München 2000
L. Burgerstein, *Burgersteins Handbuch der Nährstoffe*, Haug Verlag, Heidelberg 2000
H. Lucas, E. Brinkmann, W. Friemann et al. *Das große Reader's Digest Gesundheitsbuch*, Verlag Das Beste, Zürich 1980
A. Lockie, N. Geddes, *Frauen Handbuch der Homöopathie*, Verlag Zabert Sandmann, München 1996
J. Nachtnebel, *Normalwerte unseres Körpers*, Weltbild Verlag, Augsburg 1997
G. Madaus, *Lehrbuch der biologischen Heilmittel Bd.1–3*, Georg Olms Verlag, Hildesheim 1976
M. Madejsky, *Lexikon der Frauenkräuter*, AT Verlag, Baden und München 2008
I. Richter, *Atlas für Heilpraktiker*, Urban & Schwarzenberg Verlag, München 1994
G.-A. Harnack und B. Koletzko, *Kinder- und Jugendmedizin*, Springer-Verlag, Berlin 2007
B. Vonarburg, *Arzneimittelpersönlichkeiten in Wort und Bild*, Haug Verlag, Stuttgart 2017
B. Vonarburg, *Energetisierte Heilpflanzen*, AT Verlag, Baden und München 2010
B. Vonarburg, *Homöotantik – Arzneipflanzen der Homöopathie, Band 1 und 2*, Haug Verlag, Stuttgart 2009
B. Vonarburg, *Natürlich gesund mit Heilpflanzen*, AT Verlag, Aarau 2004

DANK

Es ist mir ein großes Bedürfnis all jenen zu danken, die zu diesem Buch beigetragen haben. Einen großen Dank entbiete ich der Pharmaassistentin Cécile Camenzind und dem Arzt und Homöopathen Dr. med. Bruno Weber sowie der Lektorin Diane Zilliges für die gewissenhafte Durchsicht des Manuskripts und die freundschaftliche Beratung. Auch dem AT Verlag möchte ich danken, der sich mit spontaner Begeisterung entschlossen hat, dieses Buch herauszubringen.

BRUNO VONARBURG

geboren 1946, ist einer der bekanntesten Heilpraktiker der Schweiz mit eigener Praxis in Teufen (Appenzell Außer rhoden), Autor von über einem Dutzend naturheilkundlicher Werke, darunter mehrere Standardwerke der Pflanzenheilkunde, die in Fachkreisen große Beachtung fanden. Er ist ein gefragter Referent bei Naturheilkunde-Kongressen im In- und Ausland. Zahlreiche Auftritte in Radio und Fernsehen sowie unzählige Beiträge in verschiedenen Printmedien.