



Angelika Riffel

Heilpflanzen für Nerven, Psyche und Schlaf

Wirkung und Anwendung nach
der Traditionellen Europäischen
Medizin

 Springer

Heilpflanzen für Nerven, Psyche und Schlaf

Angelika Riffel

Heilpflanzen für Nerven, Psyche und Schlaf

Wirkung und Anwendung nach der Traditionellen
Europäischen Medizin

 Springer

Angelika Riffel
Apotheke und Drogerie Zur Gnadenmutter
Mariazell, Österreich

ISBN 978-3-662-60343-7 ISBN 978-3-662-60344-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-60344-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2020, korrigierte Publikation 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © Liane M / Adobe Stock

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Die Bedeutung des Einsatzes von Heilpflanzen, um unsere Gesundheit in unserer heutigen fordernden Zeit zu erhalten oder natürliche Zubereitungen bei Beschwerden und Erkrankungen des Körpers und der Psyche begleitend einzusetzen, nimmt immer mehr zu. Hat man früher schnell einmal zu Arzneimitteln gegriffen, möchten heute viele Menschen mit pflanzlichen Mitteln ihre Gesundheit erhalten, die Selbstheilungs- und Regenerationskräfte stärken und Wohlbefinden und Vitalität bis ins hohe Alter erleben. Auch bei Beschwerden und Erkrankungen Heilpflanzen begleitend einzusetzen, macht Sinn, um Nebenwirkungen von Medikamenten hintanhalten zu können oder die Wirksamkeit von Therapien zu erhöhen.

Die Anforderungen in unserem heutigen Leben sind nicht wenige und beginnen oft schon im Kindheitsalter. Stresszustände, Schlaflosigkeit, Unruhezustände, Konzentrationsprobleme und Schwächezustände des Körpers sind als Folgen keine Seltenheit mehr. Immer öfters kann beobachtet werden, dass Beschwerden und Erkrankungen, die früher erst im Erwachsenenalter aufgetreten sind, heute schon bei Kindern auftreten, wie Diabetes, Übergewicht, innere Unruhe, Konzentrationsschwäche oder Schlafbeschwerden. Auch nehmen sehr viele akute Erkrankungen heute einen chronischen Verlauf, da Körper, Nerven- und Energiesystem und Selbstheilungskräfte so geschwächt sind, dass eine Ausheilung oft verzögert, nur schwer oder gar nicht mehr möglich ist.

Dies alles sind wichtige Einsatzgebiete von Zubereitungen aus Heilpflanzen, um Körper, Psyche, Energiesystem und Selbstheilungskräfte so zu stärken und zu unterstützen, dass wir trotz hohen Anforderungen gesund und vital unseren Alltag bestreiten können. Denn unsere Lebenszeit ist kostbar und wir haben nur die eine. Also sollten wir sie sinnvoll nutzen, denn die Einteilung in Arbeitszeit und Freizeit gilt nur mehr bedingt – es ist immer unsere eine Lebenszeit.

Dieses Buch widmet sich speziell den Heilpflanzen für Nerven-, Sinnessystem und Schlaf, erklärt die Wirkung, Einsatzgebiete und Anwendungen der einzelnen Heilpflanzen und Mischungen daraus. In unserem Körper gibt es verschiedene Nervensysteme, die alle untereinander über Nervenbahnen und Botenstoffe kommunizieren und verbunden sind – Magennervensystem, Herznervensystem, Zentralnervensystem, Vegetatives Nervensystem usw. Die wertvollen Wirkstoffe der Heilpflanzen können jetzt diese Systeme stärken, unterstützen und heilend wirken.

Angelika Riffel

Mariazell, Österreich

Der Name der Buchautorin wurde korrigiert. Ein Erratum ist verfügbar unter https://doi.org/978-3-662-60344-4_9

Inhaltsverzeichnis

I Allgemeiner Teil

1	Heilpflanzen	3
2	Signaturenlehre – Die Lehre von den Zeichen der Natur	5
2.1	Mondpflanzen	7
2.2	Merkurpflanzen	8
2.3	Venuspflanzen	9
2.4	Sonne	9
2.5	Mars	10
2.6	Jupiter	11
3	Säulen der Gesundheit	13
3.1	Ernährung	14
3.2	Flüssigkeit	15
3.3	Bewegung	15
3.4	Lebenskraft	16
3.5	Schlaf	16
4	Archetypenlehre	17

II Heilpflanzen

5	Der Schlaf	23
5.1	Heilpflanzen für den Schlaf	24
5.1.1	Baldrian	24
5.1.2	Goldmohn	27
5.1.3	Hopfen	28
5.1.4	Lavendel	30
5.1.5	Linde	32
5.1.6	Melisse	35
5.1.7	Nadelbäume	36
5.1.8	Orangenblüten	37
5.1.9	Passionsblume	38
5.1.10	Schlafmohn	40
6	Nerven-Sinnes-System	43
6.1	Heilpflanzen zur Stärkung der Nerven und Förderung der Konzentration	45
6.1.1	Hafer	45

6.1.2	Kamille, echte	46
6.1.3	Nadelbäume	49
6.1.4	Schlüsselblume.....	49
6.2	Heilpflanzen zur Beruhigung des Nervensystems	52
6.2.1	Kakao	52
6.2.2	Lavendel	54
6.2.3	Melisse.....	55
6.2.4	Passionsblume	57
6.2.5	Rose	58
6.2.6	Tonka	61
6.2.7	Vanille	62
6.2.8	Wegwarte	63
6.2.9	Ysop	65
6.3	Heilpflanzen gegen Verstimmungszustände und Depressionen	67
6.3.1	Aronstab	68
6.3.2	Borretsch.....	69
6.3.3	Eisenkraut.....	70
6.3.4	Harze	72
6.3.5	Johanniskraut	76
6.3.6	Kava-Kava	80
6.3.7	Schlangenwurz.....	81
6.3.8	Stockmalve.....	82
6.3.9	Veilchen.....	84
6.4	Heilpflanzen für Energie und Stärkung	86
6.4.1	Alant.....	86
6.4.2	Birke	88
6.4.3	Brennnessel	91
6.4.4	Damiana	93
6.4.5	Erzengelwurz.....	94
6.4.6	Galgant	97
6.4.7	Ginseng.....	98
6.4.8	Ingwer	100
6.4.9	Kalmus.....	102
6.4.10	Kampfer.....	104
6.4.11	Kola	105
6.4.12	Königskerze	106
6.4.13	Maté	109
6.4.14	Meisterwurz.....	110
6.4.15	Rosenwurz	111
6.4.16	Rosmarin.....	113
6.4.17	Taigawurzel	114
6.4.18	Thymian.....	116
6.4.19	Zimt	118
6.5	Heilpflanzen bei Hirnleistungsstörungen	119
6.5.1	Ginkgo	120
6.5.2	Griechischer Bergtee	122

6.6	Heilpflanzen bei Angst, Panik, Traumata	123
6.6.1	Arnika	123
6.6.2	Feigenbaum	125
6.6.3	Gänseblümchen	126
6.6.4	Kava-Kava	127
6.6.5	Linde	128
6.6.6	Ringelblume	130
6.6.7	Zitterpappel	132
7	Herz-Nerven-System	135
7.1	Heilpflanzen zur Stärkung der Lebenskraft	136
7.1.1	Herzgespann	136
7.1.2	Olivenbaum	137
7.1.3	Wein	140
7.1.4	Weißdorn	141
8	Magen-Nerven-System	145
8.1	Heilpflanzen für Magen und Darm	146
8.1.1	Feigenbaum	146
8.1.2	Fenchel	147
8.1.3	Kamille	149
8.1.4	Melisse	151
8.1.5	Pfingstrosen	151
8.1.6	Ringelblume	153
8.1.7	Eibisch	154
8.1.8	Wilde Malve, Käsepappel	156
8.1.9	Kümmel	158
8.2	Heilpflanzen für Leber und Galle	160
8.2.1	Enzian, gelber	160
8.2.2	Kardobenediktenkraut	162
8.2.3	Löwenzahn	164
8.2.4	Mariendistel	167
8.2.5	Odermennig	169
8.2.6	Tausendguldenkraut	170
	Erratum zu: Heilpflanzen für Nerven, Psyche und Schlaf	E1
	Serviceteil	
	Weiterführende Literatur	174

Allgemeiner Teil

Inhaltsverzeichnis

- | | |
|-----------|---|
| Kapitel 1 | Heilpflanzen – 3 |
| Kapitel 2 | Signaturenlehre – Die Lehre von den Zeichen der Natur – 5 |
| Kapitel 3 | Säulen der Gesundheit – 13 |
| Kapitel 4 | Archetypenlehre – 17 |



Heilpflanzen

1

Heilpflanzen enthalten Inhaltsstoffe, die auf der körperlichen Ebene bzw. auf die Zellebene wirken. Daneben tragen Pflanzen auch eine Pflanzeninformation in sich, die auf unsere psychische, geistige Ebene und auf unser Energiesystem ausgleichend und stärkend wirken. Auf unser Energiesystem zu achten, ist besonders in unserer heutigen Zeit sehr wichtig, da es heute sehr gefordert ist. Die Energie ist der Motor für alles. Ohne Energie findet kein Herzschlag statt, keine Verdauung, können wir uns nicht konzentrieren, bewegen oder sprechen. Gesundheit, Wohlbefinden und Heilungsprozesse hängen wesentlich davon ab, wie viel Energie unserem Körper zur Verfügung steht und wieviel Energie wir mobilisieren können. Wird durch besondere Umstände oder Anforderungen zu viel Energie verbraucht und diese nicht mehr regeneriert oder liegt überhaupt ein Schwächezustand im Körper oder auf psychischer Ebene vor, so können Heilungsprozesse nicht gestartet, aufrecht erhalten werden und die Kraft im Alltag lässt schneller nach. Der Energiebedarf eines Körpers steigt von in der Früh bis ca. 14 Uhr an. In dieser Zeit braucht unser Körper die meiste Energie – für alle seine Prozesse wie Herzschlag, Gehirntätigkeit, Muskeltätigkeit, Konzentration, Durchblutung, Stoffwechsel oder Verdauung. Danach reduziert sich der Energiebedarf langsam, bis der Körper am Abend in seinen Ruhezustand übergeht. In der Ruhe und im Schlaf finden die meisten Regenerationsprozesse und Reparaturmechanismen statt. Der Körper und die Psyche können sich erholen und wieder Kraft tanken. Deshalb ist ein erholsamer Schlaf sehr wichtig für unsere Gesundheit, aber auch für Heilungsprozesse in Fällen von Beschwerden und Erkrankungen. Heilkundige verordneten in früheren Zeiten den sog. Heilschlaf, um die Selbstheilungskräfte zu stärken. Menschen wurden mithilfe von Pflanzen in einen künstlichen Heilschlaf versetzt, damit der Körper in Ruhe heilen konnte und keine unnötige Energie verbraucht wurde. Der Körper und die Psyche konnten sich somit ganz auf die Heilung konzentrieren. „Der Schlaf ist die beste Medizin.“ Diesen Ausspruch kennt man auch heute noch.

Die Wirkstoffe der Heilpflanzen wirken hauptsächlich auf die körperlichen Ebene, die Pflanzeninformation hingegen wirkt auf unsere Psyche und unseren Geist. Pflanzliche Zubereitungen haben also eine ganzheitliche Wirkung. Je nach Zubereitungsart von Heilpflanzen kann die Wirkung unterschiedlich sein. Teemischungen oder Tropfen wirken hauptsächlich auf der Zellebene, Bach-Blüten hingegen direkt auf die psychische Ebene und von dort aus auch auf die körperlichen Zellen. Homöopathische Zubereitungen wirken in Tiefpotenzen mehr auf der körperlichen Ebene, je höher die Potenz gewählt wird, desto stärker ist auch die Wirkung im psychischen Bereich. Spagyrische oder alchemistische Zubereitungen haben eine sehr breite Wirkung auf körperlicher und psychisch-geistiger Ebene gleichzeitig.

Die ganzheitliche Wirkung von pflanzlichen Zubereitungen baut sich schön langsam auf und hat, zum Unterschied eines Arzneimittels, eine nachhaltige Wirkung. Das heißt dass die Wirkung eines pflanzlichen Mittels, auch nach Absetzen der Einnahme, noch längere Zeit vorhanden ist.



Signaturenlehre – Die Lehre von den Zeichen der Natur

- 2.1 Mondpflanzen – 7
- 2.2 Merkurpflanzen – 8
- 2.3 Venuspflanzen – 9
- 2.4 Sonne – 9
- 2.5 Mars – 10
- 2.6 Jupiter – 11

Die Signaturenlehre ist die Lehre von den „Zeichen der Natur“. Nach den Signaturen einer Pflanze kann auf ihre Wirkung und Eigenschaften geschlossen werden.

2

Wie erkannte der Mensch in früheren Zeiten überhaupt die Wirkungen von Pflanzen bzw. Heilpflanzen? Das ist und war schon immer eine elementare Frage der Heilkunde, wenn es um den Einsatz von Heilmitteln ging. Moderne Analysemethoden, Analysegeräte oder Screens kannte man nicht. Auch hatten die meisten Menschen nicht die Möglichkeit, in Büchern lesen und lernen zu können. Dafür lebten die Menschen aber viel intensiver mit und in der Natur. Sie konnten die Zeichen der Natur deuten und setzten dafür ihre ganzen Sinne ein. Es wurde sehr genau beobachtet und daraus Rückschlüsse gezogen. Auch wurden Tiere beobachtet, wohin sie gingen oder was für Pflanzen sie zu sich nahmen, wenn sie verletzt oder krank waren. Das erfahrene Wissen wurde dann an die nächste Generation weitergegeben. Hauptsächlich nutzte das einfache Volk dieses Wissen. Wo wachsen die Pflanzen – Trockengebiete, Feuchtgebiete, Wald, Wiese? Wie schauen sie aus – groß, klein, verzweigt? Welches Grün haben die Blätter? Wie schauen die Blätter aus – rund, eckig, weich, rau, hart, lanzettlich, spitz? Welche Farbe haben die Blüten? Sind die Blüten unscheinbar, groß, klein? Das alles nutzte man, um Rückschlüsse auf die Wirkung zu ziehen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Heilkräfte der Pflanzen nach ihren Signaturen zuzuordnen. Verhalten gegenüber Licht, Luftfeuchtigkeit oder Berührung. Die Standorte weisen auf die Kräfte hin, mit denen sich die Pflanzen auseinandersetzen müssen. Geschmack oder Geruch konnten auf die Giftigkeit hinweisen. Namen wie Leberblümchen oder Lungenkraut zeigen den Organbezug, Tausendguldenkraut, Meisterwurz oder Königskerze weisen auf die besondere Bedeutung dieser Heilpflanze hin. Heute werden in der Signaturenlehre hauptsächlich die Beschreibungen mit Bezug auf die Planeten hin genutzt. Unter einer Mars- oder Venuspflanze konnten sich die Menschen am leichtesten etwas vorstellen.

Alle Heilpflanzen sind allerdings Mischformen dieser Zuordnungen. Es gibt nicht DIE Marspflanze oder DIE Venuspflanze. Meist werden die Teile zugeordnet. Eine Rose vereint zum Beispiel Venus- und Marskräfte in sich. Die Schönheit, harmonische Form und Wirkung weist auf Venuskräfte hin, die Dornen auf die Marskraft. Rosa Rosenblätter mit einem sanften Geruch haben eine harmonischere und sanftere Wirkung wie intensiv rote Blütenblätter mit einem intensiven Geruch. Die Kräfte in einer Pflanze sind meist sehr ausgeglichen. Die Birke mit ihren lindgrünen Blättern weist auf eine milde Venus-Wirkung bei der Entwässerung hin, die bedeckt weiße Rinde auf den Mond, den Bezug zum Wasser im Körper und zu den Nieren.

Im Vergleich zur Schulmedizin, wo man mit wenig Wirkstoffen möglichst viele Krankheitsbilder versucht abzudecken, versucht man in der Traditionellen Europäischen Medizin die Ursache von Beschwerden und Erkrankungen zu finden und individuell darauf abgestimmte Heilpflanzen und deren Kombinationen dazu zu finden. Dies erfordert eine gute Kenntnis der Heilpflanzen, ihrer Signaturen und Wirkungen. Auch ein gewisses Gespür für die Natur, ihre Zeichen und Rhythmen sind hilfreich, um ein passendes Heilmittel zu finden. Eine Engelwurz besitzt andere Heileigenschaften und Kräfte wie ein Gänseblümchen. Bei dem Vergleich von Birke und Brennnessel wird es schon schwierig, da beide entwässernd wirken.

- » *„Jeder Mensch empfindet natürlich bei einer Blume und allen Dingen der Umgebung irgendetwas. Es kommt aber darauf an, einen höheren Standpunkt zu gewinnen, tiefer hineinzuschauen, bestimmte Schauungen mit jedem Ding zu verbinden. Darauf beruht zum Beispiel die tief sinnige Medizin des Paracelsus. Er spürte, fühlte, sah die Kraft einer bestimmten Pflanze und die Verwandtschaft dieser Kraft mit einer entsprechenden im Menschen.“ (Rudolf Steiner)*

Hinzu kommen dann noch die unterschiedlichen Zubereitungsmöglichkeiten. Denn davon hängt ab, auf welchen Ebenen die Heilpflanzen wirken oder ihre Dosierung. Ein Tee oder Tropfen wirken hauptsächlich auf der körperlichen Ebene, die Zubereitung als Bach-Blüten wirkt vor allem auf die psychische Ebene, homöopathische Heilmittel wirken in niedriger Potenz eher auf der körperlichen Ebene, je höher die Potenz ist, desto stärker wirken sie auch auf der psychisch-geistigen Ebene. Alchemistische, anthroposophische oder spagyrische Zubereitungen haben eine sehr breite Wirkung. Auch die richtige Dosierung zu wählen, ist sehr wichtig.

2.1 Mondpflanzen

Der Mond wird auch „Licht der Nacht“ genannt und hat sehr viel mit unserer Gefühlswelt, dem Unbewussten, Zyklen und Rhythmus zu tun. Der Mond bewegt die Flüssigkeiten (Ebbe und Flut, Menstruationszyklus, Tag-Nacht-Rhythmus). Ohne Mond (Wasser) gäbe es kein Leben. Sein Weiß ist nicht das helle, strahlende Weiß, sondern das bedeckte, silbrige Weiß, das Ruhe, Tiefe und Schutz ausstrahlt. Dem Prinzip nach steht der Mond in der Signaturenlehre für Reflexion, Ruhe, Stille, Schlaf, Tiefe oder Seele. Mondpflanzen wirken unter anderem auf Gehirn, Limbisches System, Lymphe, Regenerationsprozesse, Psyche und Geist. Heilpflanzen, die der Signatur nach dem Mond zugeordnet werden, werden auch bei Schlafstörungen, psychosomatischen Erkrankungen, Neurosen, Psychosen, Paranoia, Geisteskrankheiten, Suchtverhalten, Kindheitstraumata, Gehirnerkrankungen, Melancholie, Traurigkeit oder Stimmungsschwankungen eingesetzt. Das Metall, das dem Mond zugeordnet wird, ist das Silber. Silber hat beruhigende, schlaffördernde, regenerierende Eigenschaften und wirkt auf das Unbewusste. Bei häufig wechselnden Arbeitszeiten wie Schichtarbeit, Nachtdiensten oder aber auch um einen Tag-Nacht-Rhythmus wiederherzustellen, wird es mit Gold kombiniert. Dabei wird Gold morgens eingenommen und Silber vor dem Schlafengehen.

Die Blätter der Mondpflanzen oder überhaupt die ganzen Pflanzen sind silbrig überzogen, oft bedeckt weiße Blüten (Baldrian, Madonnenlilie, Schafgarbe, Gänseblümchen), rhythmisch aufgebaut (Taubnessel, Herzgespann, Mönchspfeffer), riechen erdig (Holunder), modrig (Eibischgewächse) oder sind oft schleimig (Schleimstoffpflanzen, Mistelbeeren, Hauswurz, Aloe vera), saftig (Gurke), kühlend, schlaffördernd (Baldrian, Goldmohn) bis narkotisierend. Alle Nachtblüher (Königin der Nacht, Nachtkerze), Nachtschattengewächse (Tollkirsche, Bilsenkraut, Stechapfel), Mohngewächse (Schlafmohn), bewusstseinsverändernde Pflanzen, Wasserpflanzen (Algen, Wasserlinse), Pflanzen mit Milchsaft (*Euphorbium*, Goldmohn), fruchtbarkeitssteigernde Pflanzen (Stinkender Storchschnabel), Pflanzen, die auf das hormonelle Gleichgewicht im Körper ausgleichend wirken (Weidenröschen, Frauenmantel, Silberkerze, Mönchspfeffer).

fer) oder die, die es gerne kühl, feucht (Mädesüß), ruhig und schattig haben, gehören ebenso dazu. Oft haben sie auch einen betörenden bis betäubenden Geruch (Trompetenblume, Jasmin, Ylang-Ylang, Patchouli), eine weiße Rinde (Birke) oder weiß-silbrige Blätter (Weide). Mondpflanzen beruhigen, fördern den Schlaf und die Fruchtbarkeit, wirken ausgleichend (Melisse). Sie werden auch gerne für kopflastige Menschen eingesetzt, damit diese in ihr Gefühl kommen. Sie tun auch Menschen sehr gut, bei denen die Sinne sehr überempfindlich oder überreizt sind, die nicht zur Ruhe kommen können, die Gedanken sprunghaft sind und sich nicht zentrieren und konzentrieren können, Bettnässen von Kindern, Störungen der Feinmotorik, Zittern, Nervosität, nervliche Überreizung, Erregungszustände, geistige Überarbeitung.

Dem Mond wird in der Signaturenlehre auch die ganze Kindheit zugeordnet, also das Alter von Geburt bis 7. Lebensjahr (+/-2 Jahre). Deshalb findet man auch viele Kinderpflanzen, wie das Gänseblümchen, darunter. Der Holunder galt durch die vielen Beeren früher als fruchtbarkeitssteigernd und war der Schutzbaum der Kinder und der Familie. In vielen Volksliedern oder Kindersprüchen kann man davon noch hören. Die Kelten waren der Meinung, dass die Schutzgöttin Holla in den Zweigen wohnte und Haus und Hof beschützte. Deshalb hätte es früher niemand gewagt, einen Hollerbuschen umzuschneiden.

2.2 Merkurpflanzen

Der Planet Merkur hat der Signaturenlehre nach im psychischen Bereich die Eigenschaften der Beweglichkeit, der Schnelligkeit, Ausdrucksfähigkeit, der Sprache, Vermittlung von Wissen, Kommunikation, Kontaktfähigkeit, Neugier, Konzentration, Schärfe des Geistes, Beweglichkeit der Sinne, Leichtigkeit, Freiheit, Lebendigkeit, Klarheit im Denken, der Redegabe. Im Körper wird ihm das Nervensystem, die Neurotransmitter, der Stoffwechsel, die Entschlackung und Entgiftung, Lunge und Atemwege, Haut und das gesamte Informationssystem zugeordnet. Heilpflanzen, die Merkurqualität haben, werden unter anderem eingesetzt bei Bewegungsstörungen, Motilitätsstörungen des Darms, Sprachstörungen, Stimme, Stimmbänder und Hals, Beschwerden des Hals-Nasen-Ohren-Bronchienbereichs, Zappelphilipp, Manie, Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen, aber auch Teilnahmslosigkeit, Rückzug, Isoliertheit, Steifheit, Stockungen und Blockaden im Körper. Das Alter, das dem Merkur zugeordnet wird, ist 7.–14. Lebensjahr. Hier entwickeln sich die Kinder rasch, wachsen, müssen viel lernen, entwickeln Ausdrucksfähigkeit, lernen ihren Willen kundzutun, entdecken ihre eigene Persönlichkeit. Das Metall des Merkur ist das Quecksilber, Mercurius, dessen Verbindungen in homöopathischer Form heute noch für Atemorgane, Bewegungsstörungen, Stimmbänder, zur Stärkung der Sprachorgane oder sprachlichem Ausdruck, eingesetzt werden.

Merkurpflanzen zeichnen sich aus durch schnelles Wachstum, schnelle Samenverteilung (Springkraut, Löwenzahn), sind meist einjährig, haben oft einen besonderen Aufbau (Farne), sind von aufrechter, schlanker Gestalt (Lavendel), rankend (Waldrebe), kletternd (Hopfen), haben oft ein ausgeprägtes Blattprinzip (Lungenkraut), schmale, lanzettliche Blätter (Spitzwegerich), von der Blütenfarbe her blau bis lila-violett (Veilchen, Ackerstiefmütterchen, Vergissmeinnicht), haben oft Schirmblüten (Doldenblüt-

ler), enthalten oft ätherische Öle, die leicht flüchtig sind oder sind sehr luftig, leicht (Hafer). Sie können im Körper stockende Säfte bewegen (Gundelrebe bei eitrigen Zuständen, Spitzwegerich bei festsitzenden Verschleimungen). Die Bach-Blüte Impatiens (Drüsentragendes Springkraut) wird bei Konzentrationsproblemen und innerer Unruhe eingesetzt, Clematis (Waldrebe) bei Verträumtheit. Hafer als eine sehr luftige Pflanze stärkt unser Nervensystem und fördert die Konzentration beim Lernen, in Prüfungssituationen oder ist ein gutes Mittel bei Stress.

2.3 Venuspflanzen

Die Venus wird in der Signaturenlehre der Harmonie, dem Ausgleich, der Balance, der Schönheit, den Künsten, dem Abwägen, den Gefühlen und dem Frieden zugeschrieben. Ihr werden die Lebensjahre von 14 bis 21 zugeordnet, wo die Gefühle wie erste Liebe, Sehnsucht, Hoffnung oder sich von zu Hause abnabeln eine wichtige Rolle spielen und sehr aus dem Gleichgewicht bringen können. Die Balance hier zu finden oder die richtigen Entscheidungen zu treffen, ist nicht immer leicht und führt oft zu Unsicherheiten und Gefühlschaos. Im Körper hat Venus einen Bezug zu allen paarigen Organen (Nieren, Nebennieren), Blase, venöser Blutkreislauf, weibliches Hormonsystem und der Verarbeitung von Sinnesreizen. Frauenleiden, Libidostörungen, Ängste, Essstörungen, Kälte, Freudlosigkeit, Erkrankungen und Beschwerden des Urogenitaltrakts, Amenorrhoe, Dysmenorrhoe, Gestagenmangel oder ein zu viel an Östrogenen mit Anhänglichkeit oder Gefühlsschwankungen gehören hier dazu. Das Metall der Venus ist das Kupfer, ein warmes Metall, das Wärmeprozesse anregen und leiten kann, durchwärmend, beruhigend, entkrampfend, vegetativ ausgleichend wirkt und die Nierenfunktion anregen und stärken kann. Die Venuspflanzen wirken auf Körper und Psyche ausgleichend und bringen in Balance (Rosenblüten). Sie haben einen harmonischen Aufbau (Dachwurz, Gänseblümchen), haben meist rundliche, weiche Blätter (Frauenmantel, Melisse) und sind lindgrün bis gelbgrün (Birke), die Blüten haben oft Farben von rosa bis hellrot oder weiß, haben oft einen sinnlichen Geruch (Rose). Alles süßen Beeren und runden Früchte wie Erdbeeren, Himbeeren, Granatapfel, Kirsche oder Apfel gehören dazu. Pflanzen oder Düfte, die aphrodisisch wirken, wie Damiana, gehören ebenso dazu. Sowie Merkur der Blattbildung untersteht, untersteht der Venus die Blütenbildung.

2.4 Sonne

Die Sonne, die goldene Mitte, umspannt das Lebensalter von 21. bis zum 42. Lebensjahr. Es ist der Zenit des Lebens, der Mittelpunkt. Kreativität, Ausstrahlung, Mitte, Ich-Bewusstsein, Eigenverantwortung, Kraft, Wärme spenden, Selbstverwirklichung und Selbsta Ausdruck gehören dazu. Aus der Mitte kommt die Kraft. Aus der Mitte heraus strahlen wir, bringen wir uns zum Ausdruck. Das Zentrum in uns ist das Herz. Mit unserem Herzen identifizieren wir uns. Aus dem Herzen, entspringt unsere Lebenskraft, unsere Persönlichkeit, unsere Charakterstärke und unsere Vitalität. Ein Herz kann brechen. Ein Herz kann voll Freude hüpfen. Etwas liegt uns am Herzen, Erinne-

rungen bewahren wir im Herzen auf. Deshalb wird das Herz in der Traditionellen Europäischen Medizin nie isoliert als Pumpmuskel angesehen. Treten Herzbeschwerden auf, wird angenommen, dass dahinter tiefer liegende Gründe liegen. Der Sonne werden im Körper das Herz, Kreislauf, die linke Körperhälfte, Augen, alle Wärmeprozesse oder der Lebensrhythmus zugeordnet. Das Metall der Sonne ist das Gold. Deshalb ist Gold bzw. Aurum auch eines der wichtigsten Mittel zur Behandlung von Herzerkrankungen und den damit verbundenen seelischen Schmerzen. Zu den Sonnenpflanzen gehören strahlende, wärmende, stärkende, aufbauende, majestätische Pflanzen. Die Farben sonnen-gelb, goldgelb, goldorange, orangerot und gold gehören dazu. Alle Getreidearten, aber vor allem der Weizen, haben Sonneneigenschaften. Alant, Sonnenblume, Königskerze, Ringelblume, Johanniskraut haben sonnengelbe bis gelborange Blüten. Der Olivenbaum oder der Weinstock mit ihrer Kraft stärken den Körper und die Psyche. Alle Harze wie Weihrauch, Myrrhe, Palo santo oder Gewürze wie Galgant, Zimt, Nelken, Muskatnuss, Rosmarin, Lorbeer bringen Wärme in den Körper, regen die Durchblutung an und stärken die Gesamtenergie. Alle Lebenselixiere enthalten als zentrale Heilpflanzen eine Herz-, bzw. Sonnenpflanze, weil in den Traditionellen Heilsystemen die Herzkraft gleich der Lebenskraft angesehen wird. Alle Heilkundigen wussten um diese Kraft und versuchten die Lebenskraft eines Menschen mit Sonnenpflanzen anzuregen, aufzubauen und diese zu erhalten. Das Johanniskraut ist sicherlich die größte Sonnenpflanze. Es ist ein Lichtkeimer, d. h. dass die Samen nur dann zu wachsen beginnen, wenn Sonnenlicht auf sie trifft. Es blüht um die Johanniszeit, wenn die Sonne am höchsten steht, die Tag am längsten sind und es die ganze Sonnenkraft in sich aufnehmen kann. Die volle Kraft der Sommersonne lebt in ihr. Diese Wärme und Kraft kann es als Heilpflanze dann an die Psyche eines Menschen weitergeben, in dem es dunkel geworden ist und das Licht im Leben nicht mehr gesehen wird. Licht und Wärme fördern die Lebensfreude, den Optimismus, den Mut, die Heiterkeit.

2.5 Mars

Der Mars wird in der Signaturenlehre als wehrhaft, aggressiv aber auch als beschützend und abgrenzend angesehen. Er trägt sehr viel Kraft in sich, zu stärken, umzusetzen, neu zu erobern und durchzuhalten. Er hat sehr viel Mut, Mut Entscheidungen zu treffen, dazu zu stehen und andere, neue Wege zu gehen, Neuland zu erobern. Ihm werden die Lebensjahre 42–49 zugeordnet. Und tatsächlich kommt es oft in diesem Alter zu umwälzenden Lebensveränderungen oder zu einem Neuaufbruch. Mars gibt die Kraft, Dinge in Angriff zu nehmen, die man sich vorher nicht zugetraut hätte. Das, was durch die Sonnenkraft entwickelt wurde, kann mithilfe der Marskraft jetzt umgesetzt werden – gegen alle Widerstände und Zweifel. Mars gibt Selbstvertrauen, um das Leben noch einmal neu in Angriff zu nehmen. Gab es vorher Zweifel, ob es richtig ist, geht man jetzt mit Tatkraft, Mut, Tapferkeit und einem starken Willen unerschrocken in die Verwirklichung und nimmt die Herausforderungen an. Mars ist zielorientiert, scharfsinnig, direkt, impulsiv und begeisterungsfähig. Neue Projekte, die man umsetzen möchte, können in Angriff genommen werden.

Menschen, die das Gefühl haben, sie sind zu schwach, sie können sich nicht behaupten, ihren Standpunkt nicht verteidigen, sie können sich nicht genug wehren, sie sind

der Situation hilflos ausgeliefert oder die immer alles hinunterschlucken und still bleiben, wo sie sprechen sollten, brauchen Marspflanzen. Mobbing am Arbeitsplatz, in der Schule, Auseinandersetzungen, Diskussionen sind psychisch sehr belastend für die Betroffenen und beeinflussen ihr gesamtes Leben. Das Metall des Mars ist das Eisen (*Ferrium*). Eisen in homöopathischer Form oder Heilpflanzen die Eisen enthalten, wie die Brennnessel, geben Energie und Kraft und werden bei Eisenmangel-, Schwäche- oder Vitalitätszuständen, Erschöpfung, schwachem Immunsystem oder Störungen der Willensbildung empfohlen. Der rote Rubin regt den Kreislauf an und der Granatstein regt die Vitalität und die Lust am Leben an. Ist die Marskraft eines Menschen geschwächt, können Ängstlichkeit, Schüchternheit, Anämie, Nerven-, Kreislauf- oder Atemschwäche vermehrt auftreten. Ist hingegen ein Übermaß an Mars vorhanden, können beruhigende und ausgleichende Heilpflanzen dieses beruhigen und in richtige Bahnen lenken. Das Organ, das dem Mars zugeordnet wird, ist die Galle. Kommt einem die Galle hoch, können Emotionen bzw. Aggressionen explodieren, sieht man rot. Frauen neigen eher dazu, ihre Aggressionen hinunterzuschlucken (Autoaggression), Männer drücken diese eher aus. Schreien, Bluthochdruck, hochroter Kopf, akute Entzündungen, Aggressivität tragen Marseigenschaften in sich. Die Farben des Mars sind rot, rostrot, braunrot, blutrot. Zu den Marspflanzen gehören sehr wehrhafte Pflanzen wie die Brennnessel, Disteln, Kletten, Dornen und Stacheln wie die der Rose, Berberitze, Wacholder, scharfer und senfiger Geschmack von Knoblauch, Zwiebel, alle Giftpflanzen, aber auch Heilpflanzen, die unsere Abwehrkraft stärken wie Kapuzinerkresse, Kren, Sanddorn oder roter Sonnenhut.

2.6 Jupiter

Jupiter wird als der große König bezeichnet, der ruhig, bestimmt und erfahren sein Volk lenkt und sein Königreich regiert. In den Lebensjahren 49.–56. haben wir vieles im Leben umgesetzt, erfahren und gelernt. Schön langsam kehrt Ruhe ein. Viele Menschen überdenken in dieser Lebensspanne ihr bisheriges Leben noch einmal und bringen es zur Ordnung. Es kehrt eine Zeit der Reife ein, in der es wichtiger wird, Ideale zu verwirklichen, als noch weiter zu kämpfen. Die Rückbesinnung auf den Ursprung, den Sinn dahinter zu verstehen, die große Ordnung dahinter zu erkennen, wird jetzt wichtig. Man tritt leiser, es ist nicht mehr so wichtig, große Projekte in Angriff zu nehmen. Weniger, aber mit mehr Sinnerfüllung, ist jetzt wichtig. Weniger ist jetzt mehr. Es muss nicht mehr jeder Gipfel mit Höchstleistung gestürmt werden. Mars zieht sich zurück, wobei seine Kraft, Stärke und sein Mut bleiben. Weisheit, Vertrauen, Gerechtigkeit, der Glaube in das Leben werden jetzt Grundlage der Entscheidungen, des Handelns und Tuns. Auch die Endlichkeit des Lebens wird einem vor Augen geführt. Oft treten gerade in diesem Alter lebensbedrohende Zustände wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs oder Schmerzen auf. Todesfälle in der Familie oder im Bekanntenkreis machen nachdenklich. Arthrosen, Abnützungen, Bandscheiben- oder Gelenksprobleme schränken die Bewegung ein.

Es ist aber auch die Zeit, Erfahrenes mit Geduld, Weitsicht, Großzügigkeit, Toleranz, und Gerechtigkeit weitergeben. Jüngere Menschen an seiner Erfahrung teilhaben zu lassen und diese zu unterstützen auf ihrem Weg.

Das Organ, das dem Jupiter zugeordnet wird, ist die Leber. Die Leber hat auch einen großen Einfluss auf unsere Psyche. Ist die Leber geschwächt, kann sie ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen, führt dies oft zu Gemütskrankungen, Melancholie bis hin zu Depressionen. Im Endstadium von Leberzirrhose oder Karzinomen kann oft eine große Verwirrung gesehen werden. Bei cholerischen Reaktionen ist den Menschen oft eine Laus über die Leber gelaufen.

Die Farben des Jupiters sind orange, gelb, purpur, königsblau oder saphirgrau.

Jupiterpflanzen sind große majestätische Pflanzen bis Bäume. Eiche, Nussbaum, Kastanie, Zeder gehören dazu. Die Eiche war einer der wichtigen Gerichtsbäume in früheren Zeiten. Wurde unter einer Eiche Gericht gehalten, erwartete man sich ein strenges, aber gerechtes Urteil. Erzengelwurz, Enzian, Artischocke, Tausendguldenkraut, Meisterwurz oder Löwenzahn enthalten Bitterstoffe und wirken stärkend und aufbauend, wenn Körper und Psyche geschwächt sind. Die Blattbildung ist oft ledrig (Lorbeer) oder rau (Borretsch). Entgiftungspflanzen wie Wegwarte unterstützen und entlasten die Leber.