

Pflanzen zur Entspannung und Heilung

Es gibt kaum eine einfachere Methode, sich zu entspannen bzw. „sich entspannen zu lassen“, als mit der Kraft der Pflanzen. Ob als Aromaöl, Duftstoff in Parfums, Öl- oder Badesalzen, als Kräuteraufguss oder Gewürzmischung, immer profitieren wir von der wohltuenden und heilsamen Kraft der Natur, die wir in konzentrierter Form entweder über die Haut, Atemluft oder über die Nahrung aufnehmen.

Gerüche beflügeln unsere Fantasie. Der Duft der Zitrone löst in uns die Vorstellung von Reinheit und Klarheit aus, weshalb Putzmittel häufig nach Zitrone duften. Das Spiel mit den Wohlgerüchen ist aber nicht immer ganz ungefährlich. Synthetische aber auch natürliche Aromastoffe können Allergien oder auch Übelkeit auslösen. Wo kleine Kinder oder auch Haustiere leben, sind sie mit größter Vorsicht einzusetzen.

Das Wirkungsspektrum der Pflanzen ist enorm und Aromatherapeuten machen es sich zunutze um kranke Menschen beim Heilungsprozess zu unterstützen. Vielfach weiß man noch aus Großmutter's Hausapotheke um die Wirkungsweise verschiedenster Kräuter, dennoch ist beim Experimentieren Vorsicht angebracht. Ernsthafte Krankheitsbilder erfordern fachkundigen Rat.

Auch ganz alltägliche Nahrungsmittel wie z. B. Karotte oder Dille haben ein Wirkungsspektrum, das sich sehen lassen kann.

Karotte als Aromaöl wird aus Karottensamen gewonnen. Es wirkt erdend, entstressend, tonisierend, blutbildend, menstruationsfördernd, reinigend, harntreibend und leicht aphrodisierend.

Dill wirkt schleimlösend auf die Bronchien, regt den Appetit an, entkrampft den Magen-, Darmtrakt, tut gut bei Schwangerschaftserbrechen sowie nervösem Schluckauf und Erbrechen, ist harntreibend, menstruationsfördernd, beruhigend, dämpft angeblich die sinnlichen Triebe und gibt Mut.

Über die Wirkung von Kräutern und Gewürzen findet man reichlich Literatur. Ein Ratgeber, den ich besonders schätze ist der „Duftführer“ von Dr. med. Beate Rieder und Fred Wollner (ISBN 3-930910-01-2). Ich gehe davon aus, dass die Wirkung der beschriebenen Pflanzen nicht nur im Aromaöl gegeben ist, sondern (eben weniger konzentriert) auch in Tees, Aufgüssen oder als Gewürz in den Speisen. So macht Nahrungszubereitung noch mehr Spaß und gibt ein Gefühl der (Selbst-) Verantwortlichkeit.

Entspannend: Basilikum, Kakao, Kamille, Lavendel, Mandarine, Melisse, Muskatellersalbei, Rose, ...

STRESS- u. KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

Tel.: 0650 3830 305, E-Mail: info@leben-lernen.co.at
Internet: <http://www.leben-lernen.co.at>

[Wege gehen, Ziele erreichen](#)