

ARUNA M. SIEWERT

NATÜRLICHE PSYCHOPHARMAKA

GANZHEITLICHE MEDIZIN FÜR DIE SEELE

 **NIKOL**
VERLAG

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 12

Zwangsgedanken 12

Belastungs- und 12

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

Psychostimulanzen 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

Storachschnabel, 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



Aruna Meike Siewert

Heilpraktikerin und Dozentin in der naturheilkundlichen Ausbildung

» Die wirksamste
Medizin ist die
natürliche
Heilkraft, die im
Inneren eines jeden
von uns liegt.«

HIPPOKRATES VON KOS
(ARZT DER GRIECHISCHEN ANTIKE,
CA. 460 – 370 V. CHR.)





KRISEN SIND AUCH CHANCEN

Wenn das Leben schwierig erscheint, ist das oft ein Zeichen größerer Veränderungen. Krisen sind daher immer eine Einladung zur persönlichen Weiterentwicklung. Natürliche Mittel können uns auf diesem Weg unterstützen und zugleich Beschwerden lindern, die in solchen Umbruchsituationen auftreten. Dieses Buch will Ihnen helfen, psychische Beschwerden zunächst genauer einzuordnen und anschließend bei Bedarf die richtigen Schritte zu tun. Leichtere beziehungsweise beginnende Beschwerden lassen sich sehr oft wunderbar mit naturheilkundlichen Mitteln behandeln, dazu zählen neben Heilpflanzen und den 38 Bach-Blüten auch Heilreisen und anderes. So kann verhindert werden, dass die Beschwerden sich verfestigen.

Das Buch gibt Ihnen aber auch klare Hinweise dazu, bei welchen Anzeichen Sie den Rat eines erfahrenen Therapeuten einholen sollten und wann eventuell eine Behandlung mit schulmedizinischen Mitteln notwendig ist. Naturheilmittel können aber auch dann oftmals die Behandlung begleiten.

Die Natur hat uns wunderbare, hilfreiche und sanfte Hilfen zur Verfügung gestellt. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, viele gute Erkenntnisse und vor allem eine gesunde Seele in einem gesunden Körper.

Aruna M. Siewert



BESCHWERDEN UND THERAPIEN

IN DIESEM KAPITEL LESEN SIE, WIE PSYCHISCHE BESCHWERDEN AUS WISSENSCHAFTLICHER SICHT EINGEORDNET WERDEN, WELCHE VERSCHREIBUNGSPFLICHTIGEN MITTEL UND BEWÄHRTEN THERAPIEN ES GIBT.

Wenn die Seele streikt	8
Chemische Psychopharmaka	18
Bewährte Therapieformen	26



WENN DIE SEELE STREIKT

An manchen Tagen fühlen wir uns einfach schlapp, traurig, genervt, mit dem falschen Fuß aufgestanden. Diese Gefühle gehören zum Leben und haben auch ihre guten Seiten: Wir lernen die sonnigeren Stimmungen mehr zu schätzen und zu genießen. Zudem sind trübe Tage immer eine Gelegenheit zur Bestandsaufnahme: Wie geht es mir in meinem Leben? Ist grundsätzlich alles in Ordnung oder möchte ich etwas ändern?

Wenn die düsteren Gefühle aber andauern, wenn sie unser Leben und unsere Lebensfreude beeinträchtigen, dann heißt es handeln. Der Gang zum Arzt jedoch endet häufig mit einem Rezept, und manchmal wissen die Patienten gar nicht, dass die verschriebenen Medikamente bereits Psychopharmaka sind. Ebenso besteht naturgemäß viel Unsicherheit darüber, ab wann eine seelische Beschwerde überhaupt der Behandlung bedarf.

Seelenweh hat viele Gesichter

In Deutschland werden von Jahr zu Jahr mehr Psychopharmaka verschrieben, vor allem Neuroleptika und Antidepressiva ► siehe Seite 20 und 22. Laut dem OECD-Bericht »Health at Glance 2013« verdoppelte sich zwischen 2000 und 2011 der Konsum in Deutschland, inzwischen sind Psychopharmaka eine der umsatzstärksten Arzneimittelgruppen hierzulande. Fachleute gehen davon aus, dass sie einerseits immer früher, also schon bei leichten depressiven Verstimmungen oder leichteren Ängsten, eingesetzt werden. Andererseits gebe es auch immer mehr psychische Störungen durch den Wandel unserer Lebensbedingungen, etwa durch unklare Arbeitsplatzsituationen und wachsende Anforderungen im Beruf.

Warum und wie sich eine psychische Störung entwickelt, ist individuell sehr unterschiedlich. Die Vorgänge in Körper, Geist und Seele sind vielschichtig, selten verlaufen Störungen und Erkrankungen »nach Lehrbuch«. Die Übergänge sind oft fließend. Bevor wir uns im Hauptteil des Buches alternativen Möglichkeiten zuwenden, mit belastenden Gefühlen umzugehen, folgt hier zunächst, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, eine Einordnung der häufigsten seelischen Beschwerden aus wissenschaftlicher Sicht, auch um mit einigen Irrtümern im alltäglichen Sprachgebrauch aufzuräumen.

INFO

DIE KLASSIFIKATION NACH ICD

Die nun folgenden Informationen basieren auf dem weltweit anerkannten Diagnoseklassifikationssystem ICD, das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in regelmäßigen Abständen aktualisiert veröffentlicht wird (die aktuelle Version ist ICD-10). Auf der Website des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) lesen Sie den kompletten Text des ICD-10 (die Adresse finden Sie auf Seite 124).

Affektive Störungen

Unter Affektivität versteht man das Gefühls- und Gemütsleben mit seiner ganzen Bandbreite von Emotionen und Stimmungen, ob positiv oder negativ, spontan auftretend und vorübergehend oder länger anhaltend. Bei einer affektiven Störung ist also unsere Stimmungslage überschattet.

Wenn sich unsere Stimmung ändert, dann verändert sich mit ihr meistens auch unsere innere Antriebskraft: Gute Stimmung gibt uns das Gefühl, wir könnten Bäume ausreißen. Ist unsere Stimmung dagegen beeinträchtigt, fällt uns häufig schon das Aufstehen am Morgen schwer.

Unipolar und bipolar

Affektive Störungen unterteilt man in sogenannte unipolare und bipolare Störungen:

- Eine unipolare Störung liegt vor, wenn der Betroffene entweder unter einer Depression oder einer Manie leidet.
- Bipolare Störungen sind sogenannte manische Depressionen, also ein Wechsel von Manie und Depression.

MANIE: VOLLDAMPF VORAUSS

Besonderes Merkmal der Manie ist eine euphorische Stimmung. Der Mensch ist dann sehr gesprächig und gesellig, verliert oft die persönliche Distanz zu anderen. Er benötigt wenig Schlaf und kann sowohl körperlich als auch geistig viel leisten, ist dabei rastlos und innerlich getrieben und hat ständig neue Ideen, sodass Entspannung ein eher seltener Zustand ist. Phasenweise geht eine Manie mit einer Art Größenwahn einher – dann ist die Gefahr groß, sich durch unrealistischen Optimismus und Selbstüberschätzung in Schwierigkeiten zu manövrieren.

DEPRESSION: DAS »NICHT-GEFÜHL«

Die Depression beginnt meist schleichend, typisch sind vor allem die gedrückte Stimmung und die Antriebslosigkeit. Menschen, die unter einer Depression leiden, sagen häufig von sich, sie würden nichts mehr fühlen. Sie schlafen und essen meist schlecht und sind allgemein lustlos und müde. Das Selbstvertrauen ist im Keller, sie können sich

nicht gut konzentrieren, verlieren zunehmend das Interesse an anderen Menschen. Depressionen werden in leicht, mittelgradig und schwer eingeteilt. Bei einer schweren Depression gesellen sich zu den psychischen Symptomen oft noch körperliche. Schwer depressive Menschen haben nicht selten Selbstmordgedanken, fühlen sich wertlos und werden von Schuldgefühlen geplagt.

Ursachen und Verlauf

Als mögliche Ursachen für affektive Störungen werden Einsamkeit, erlebte Traumata bis zu einer genetischen Veranlagung (oder eine Kombination dieser Faktoren) diskutiert. Auch eine Disharmonie im System der Neurotransmitter könnte eine Rolle spielen ▶ siehe Kasten Seite 11. Stresszeiten und Lebenskrisen können Depressionen und Manien zwar auslösen, sind aber wahrscheinlich nicht ursächlich dafür verantwortlich. Oft beginnt die Manie sehr plötzlich, die Depression setzt dagegen meist schleichend ein. Affektive Störungen verlaufen meist in Zyklen. Zwischen zwei Phasen gibt es häufig eine Zeit, in der die Symptome verschwinden, manchmal über Jahre.

Mit einem Leben in Balance sowie mit sanften Naturheilverfahren, wie sie in diesem Buch empfohlen werden, kann der Verlauf sehr oft günstig beeinflusst werden ▶ siehe ab Seite 87. Sinnvoll und hilfreich ist auch die Therapie bei einem erfahrenen Psychotherapeuten ▶ siehe ab Seite 26.