



Edles und Erfolgreiches gegen Erschöpfung

Eine erste Übersicht über wirkungsvolle Strategien

Martina Schneider *im Magazin COMED*

Wer erschöpft ist, sich ver- statt gebraucht fühlt, der könnte mit einer edlen Arznei gesunden: der Rose. Der arabische Arzt Avicenna (um 980 bis 1037) schrieb ein ganzes Buch über die Heilwirkung der Rose (*Rosa centifolia*, *Rosa gallica*) und vertiefte darin das Wissen, das orientalische und asiatische Heiler bereits seit Jahrtausenden pflegten und weitergaben. Bis heute sind Rosenwasser und Rosenöl wichtige und exquisite Heilmittel, letzteres vor allem in der Aromatherapie: 30 frisch geöffnete Rosenblüten ergeben einen Tropfen ätherischen Rosenöls.

Reich an heilsamen Gerbstoffen, ätherischem Öl, Antocyanen und Flavonglykosiden ist die Medizin, die aus der Königin der Blumen gewonnen wird. Rosenblüten wirken entspannend und beruhigend auf gereizte Nerven. Indem sie Körper und Geist in Harmonie bringen, kann Ruhe einkehren: Gedanken und Gefühle werden friedvoll. Gerade in Zeiten, wo Stress den Menschen in Erschöpfung und Depression treibt – nun kann er wieder Kraft schöpfen und eher erkennen, dass das Leben auch Freude bietet.

Die Rose steht für die Herzensliebe, Herzöffnung, liebevolle Zuneigung und inneren Frieden. Nicht nur zu anderen, auch zu sich selbst. So stärkt sie das Selbstwertgefühl. Dem Menschen fällt es leichter, sich so anzunehmen, wie er ist, zu verzeihen und seelische Verletzungen loszulassen.

In Persien wachsen viele Rosenarten. Die vermutlich ältesten stammen jedoch aus den heutigen USA: In den Rocky Mountains wurden Rosenblätter-Fossilien gefunden, die etwa 35 Millionen Jahre alt sind. Konfuzius berichtete etwa 500 Jahre v. Chr. von Rosenkulturen, die in chinesischen königlichen Gärten angepflanzt wurden. Über Kleinasien wurde die Rose von Persien aus erst in den Mittelmeerraum und später von den Römern nach Mitteleuropa gebracht. Im antiken Griechenland und in Rom war die Rose sowohl wegen ihres Duftes als auch wegen ihrer Heilwirkung beliebt. In Europa kam sie dank Karl des Großen zu Ehren: Er verpflichtete 794 jeden Besitzer eines Landgutes, nicht nur Heilpflanzen wie Melisse, Dill und Fenchel anzubauen, sondern auch Rosen.

Heiltee zur Nervenstärkung: 1 Tl Rosenblüten für 1 Tasse Wasser als Aufguss, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 1 bis 2 Tassen täglich trinken

Mit Weißwein und Rosen(blüten)blättern kann man eine Abkochung zubereiten, dieser Rosenwein gilt als delikates Mittel gegen Erschöpfung. Ein wunderbares Rezept stammt aus dem Buch „*De re coquinaria* (Über die Kochkunst)“ des römischen Feinschmeckers Marcus Gavius Apicius (1. Jh. n. Chr.):

Nimm Rosenblätter, von denen man die weißen Stellen (unteren Teil) entfernt, tue sie in ein leinenes Tuch und nähe sie ein; hierauf übergieße man mehr als die Hälfte mit Wein, in welchem man sie 7 Tage liegen läßt und dann herausnimmt. Nun füge man wiederum frische Blätter hinzu und lasse sie wieder 7 Tage ziehen; nach abermals 7 Tagen entferne man auch diese Blätter und gieße den Wein durch einen Durchschlag. Soll der Wein getrunken werden, so gibt man einen Honigzusatz dazu. Natürlich darf nur eine vorzügliche, gut getrocknete Rosenart verwendet werden.



Mit dem Frühling am Mittelmeer kommt Leben an Mauern und Felsen: Sobald sich Knospen am Kapernstrauch zeigen, werden sie gepflückt. Als Gewürz sind die von Kelchblättern ummantelten Blütenknospen des *Capparis spinosa* noch nicht zu gebrauchen, sie müssen stunden- bis tagelang im Schatten und an der Luft welken; dann werden sie gesalzen, in Essig oder Öl eingelegt und ruhen, wenn sie hochwertig sind, mindestens drei Monate lang, ehe sie sortiert und in Gläschen gefüllt in den Handel kommen. Während die Knospen welken, entwickeln die Kapern Geschmack und Geruch, für den die Capparinsäure verantwortlich ist. Sie ist es auch, die heilsame Wirkung bringt: Kapern regen den Appetit an, fördern die Verdauung und helfen dem Menschen, der nach einem Schwächezustand wieder auf die Beine kommen will. Gleich, ob der Energiemangel körperlicher oder seelischer Natur war. In Reinform allerdings ist die Capparinsäure nicht zu genießen - schon der Geruch nach altem Ziegenbock hat bei sensiblen Zeitgenossen schnell aufstoßende Wirkung.

*Bei Hoffnungslosigkeit und Resignation:
3 bis 4 x täglich 6 Tropfen Kaper-Gewürzheilmittel*

Belebend und anregend wirkt auch *Rosmarinus officinalis*, bevorzugtes Heilgewürz von Sebastian Kneipp gegen Schmerzen und Stress. So anregend, dass selbst leichte Lähmungen verschwinden sollen: Der Sage nach wurde eine ungarische Königin nach dem Genuss von Rosmarin geheilt. Von den Römern ist bereits überliefert, dass der Lippenblütler nicht nur die Verdauung reguliert, sondern auch den Kreislauf stützt.

Bis zu zwei Meter hoch kann ein freistehender Strauch werden, der auch im Winter grün ist. Die Blätter werden getrocknet und sollten luftdicht in einem Glasgefäß aufbewahrt werden. Erst kurz vor Gebrauch werden sie in einem Mörser zu Pulver zerrieben. In der Küche kann man natürlich auch die ganzen Blätter verwenden, allerdings sparsam: Denn das intensive Aroma des Gewürzkrautes überlagert gerne alle anderen. Vor dem Essen sollten die Blätter wieder entfernt werden.

Das lateinische *Ros marinus* (Meertau) gilt seit ehedem als Allheilmittel, indem er Magen-Darmbeschwerden, Krankheiten der Unterleibsorgane, Niere-, Galle- und Leberleiden und nervöse Erschöpfung zu lindern vermag. Sein Duft erhält die Jugend, die ganze Pflanze die Freundschaft – und die Gesundheit der Seele: Im Mittelalter wurde sie verschenkt zu Hochzeiten, Taufen und Beerdigungen, da sie im Rufe stand, böse Geister zu bannen. Heutzutage sind es böse Schmerzen und vegetative Überreizung, die Rosmarin zu lindern vermag. Wer übermüdet ist und abgespannt und in der Folge unter Kopfweg leidet, kann sich oft mit Rosmarintee schnell helfen.

Bei Energiemangel: Kneipp-Badezusätze mit Rosmarin oder 4 Tropfen ätherisches Öl mit einer halben Tasse süßen Sahne anreichern, in die gefüllte Wanne geben. Allerdings nicht abends baden, da Rosmarin zu anregend wirkt. Zur innerlichen Anwendung: 3 x täglich 6 Tropfen Gewürzheilmittel einnehmen.

Nicht nur die Phytotherapie hat einiges zu bieten, um Erschöpfungszustände zu beheben, schnell Energie bringende Strategien bieten unter anderem:

> Akupressur



- Den Zeigefinger vier Sekunden lang genau in die Mitte des Schädelknochens (Mitte des Mittelscheitels) drücken. Dann wird der Daumen in die Vertiefungen an der Schädelbasis gelegt, bis 7 zählen. Den Daumen leicht kreisen lassen. Dann einen Zeigefinger hinter die Kinnlade links und gleichzeitig mit dem anderen Zeige- und Mittelfinger die Brust unmittelbar vor der linken Achselhöhle massieren, anschließend auf der rechten Seite hinter der Kinnlade drücken und vor der rechten Achselhöhle massieren.
- Den rechten Oberbauch mit dem Zeigefinger an der empfindlichsten Stelle massieren. Dann mit dem Zeigefinger Punkt um Punkt entlang der Ellbogenfalte drücken. Anschließend den Daumen einer Hand gegen die Nagelseite des Mittelfingers der anderen Hand pressen und dann mit dem Daumen der einen die Pulsstelle der anderen Hand massieren. Das Ganze wird auf der linken Körperseite wiederholt. Jede der Übungen darf nicht länger als 7 Sekunden dauern.
Zusatzkur: eine kräftige Rückenmassage mit einer Bürste.
- Mit beiden Zeigefingern hinter die Ohrläppchen greifen und zart in die Vertiefung zwischen den Knochen drücken. 7 Sekunden verweilen. Dann den Daumen fest in die Vertiefung an der Schädelbasis legen. Anschließend die äußeren Fußknöchel reiben und mit den Daumen gegen die Mitte der Fußsohle drücken.

> Aromatherapie

- Gegen geistige Erschöpfung: Angelika, Basilikum, Kardamom, Muskatellersalbei, Nelke, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian, Ysop, Zitrone
- Gegen körperliche Erschöpfung: Basilikum, Ingwer, Knoblauch, Majoran, Muskatnuss, Nelke, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Sellerie, Thymian, Wacholder, Zimt, Zwiebel

> NeuroLinguistisches Programmieren (NLP)

Das Kino im Kopf nutzen, um Bilder zu schaffen, die Lebensfreude und Energie schenken: Die Bilder, welche die eigene Vorstellungskraft möglichst bunt und detailreich auf die innere Leinwand zaubert, können jede Form annehmen und jede sinnliche Erfahrung widerspiegeln. Wie wär's denn beispielsweise mit einem selbst gedrehten Film über den nächsten Urlaub?

> Atemtherapie:

Atemtechnik einsetzen bei Energiemangel: langsam und tief über die Nase in den Bauch einatmen, dabei bis 4 zählen – kurz und heftig über den Mund ausatmen. Pause. Wieder von vorne und solange, bis sich Energie im Körper breit gemacht hat.

> Achtsamkeitstraining:

- Die Gedanken einmal kommen und gehen lassen, kommen und gehen lassen, kommen und ...
- Jeden negativen Gedanken ordentlich nach einander und immer wieder, solange es nötig erscheint, wegräumen in eine visualisierte Kommode, die drei Schubladen hat: Vergangenheit – Zukunft – Unsinn. Es schenkt erst Erleichterung, dann Freude, zu sehen, wie sich die Schubladen Vergangenheit (es ist vorbei) und Unsinn (so etwas gibt's ja gar nicht) zügig füllen.