

Powerpflanzen für Powerfrauen

Wie integriere ich Nährendes in meinen Alltag

Einleitung

- Stress durch Doppelbelastung, zu wenig Schlaf, Schwangerschaft, Stillzeit, CORONA...
- Gefahr des Burnouts
- mögliche Symptome eines Burnouts: anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung, nachlassende Leistungsfähigkeit, Zynismus/Distanzierung, Rückzug, innere Leere, Sinnverlust, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Rückenschmerzen....
- DD: Schilddrüsenerkrankungen, andere Stoffwechselerkrankungen, Autoimmunerkrankungen, chronische Infektionen, Krebserkrankungen...
- Thema: Leistungsfähigkeit, Leistungsgesellschaft, auch unter Pandemiebedingungen soll alles weiterlaufen wie bisher

Wo finde ich meine Ressourcen in verschiedenen Lebensbereichen?

- Schlaf - Wo? Wie? Wann? regelmäßig? ausreichend? gut? erholsam?
zu Hause, Farben im Zimmer, Bett, Matratze, Elektrostrahlung, Bildschirmnutzung, Schichtdienst, Rituale, Temperatur, frische Luft, Düfte - Lavendel -
- Ernährung
frisch, wenig industriell verarbeitet, vollwertig, unreifes Obst —> Kompott, regional, saisonal, bio, Naturelemente beachten (Wurzel, Blatt, Blüte), Farben mit einbeziehen, Bitterstoffe, Nüsse, Samen, worauf habe ich LUST?, Essen vorbereiten und Kochen hilft der Verdauung, braucht mein Magen/Darm Unterstützung? Für optimale Aufnahme braucht es gute Verdauung bzw. einen gesunden Darm, ausreichend Wasser, Tee trinken,
- „Entgiftungsidee“
- soziales Umfeld
introvertierte Menschen schöpfen aus ruhigen Situationen, extrovertierte Menschen schöpfen aus geselligen Runden, tun mir die Kontakte gut? wie fühle ich mich nach Verabschiedung?
- Arbeit
Arbeitszeiten, Überstunden, Chef, Kollegen, Arbeitsplatz, Wunscharbeit
90 -120 Minuten arbeiten, dann 20 Minuten Pause ist laut Wissenschaft optimale Burnout Prävention Multitasking meiden, ein Schritt nach dem anderen
- Freizeit
Natur, Sport, Entspannung, Kunst, Unterhaltung, Freunde, Lesen, Yoga, Backen, Trommeln, Bewegung, Tanz....ATMEN

Interessen können sich ändern! Was habe ich als Kind gerne gemacht?

Bei länger anhaltenden Symptomen, Schwierigkeiten, Unsicherheiten immer einen Arzt, Therapeuten zu Rate ziehen.

www.beadurst.de

Wie kann ich Veränderung angehen?

- Leben nach dem **Sogprinzip!** Worauf habe ich Lust? Wohin zieht es mich?
- Routinen und Rhythmus geben Halt und sparen Gehirnkapazitäten
- Disziplin vs. Strenge, Überwindungsenergie, langsame Veränderung, Schritt für Schritt
- Welche Beweggründe bewegen bzw. überzeugen Dich? z.B. Gutes für mich selbst tun, für Kinder, Gesundheit, schlechtes Gewissen, Commitment/Verabredung, mit anderen, Gruppe, Verbundenheit, Lust auf Neues, Neugierde, in Terminplaner festsetzen, Wertschätzung
- Innere und äußere **Widerstände ernst nehmen**, hinterfragen und je nachdem den Weg ändern, anpassen
- Frustrationstoleranz, sei mild mit Dir! wer glaubt an dich?
- Erschöpfung ernst nehmen!!!

Wie stärke ich meinen Körper?

- Prophylaxe/Gute Basis schaffen mit ausreichender (Nährstoff)Versorgung des Körpers durch Ernährung, NEMs und individuelle Teemischungen, Kraftsuppen
- Warme Füße! → vielleicht mal ein Fußbad!? Oder warme Wollsocken!

Stärkung und Schutz durch Pflanzen

Mittels Pflanzen können Reize gesetzt werden und Energie, Mineralien... zugeführt werden. Alle Beschreibungen sind nur stichpunktartig und unvollständig.

Avena sativa – Hafer, ein Süßgrasgewächs, übersetzt „angebauter Nahrung“

- Vitalisierende und kräftigende Wirkung wird bei Pferden genutzt
- „dich sticht wohl der Hafer“
- 1. Haferstroh: Mineralien, Vit B, Zink (zinkreichste Heilpflanze)
- 2. Haferkraut/Grüner Hafer: traditionell bei nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Angst- Erregungszustände, allgemeine Stärkung und Kräftigung, hoher Gehalt an Mineralien, wie Kieselsäure, Eisen, Mangan, Zink

→ Tee mit Haferkraut, Tinktur aus Haferkraut 1-3 x tgl. 2-5 Tr oder 1 x abends vor dem Schlafen gehen 3-7 Tr.

- 3. Haferfrüchte: Roborans (Stärkungs/Kräftigungsmittel) in Rekonvaleszenz, nervöse und körperliche Erschöpfungszustände, hoher Gehalt an Vitaminen, v.a. B1, B2, B6

www.beadurst.de

Rezept: Porridge/Haferbrei zum Frühstück

- Hafer mit Milch/Haferdrink/Mandeldrink/Sojadrink langsam aufkochen
- Prise Salz
- Obst dazu oder parallel angebraten, gefroren, frisch, getrocknet
- Mandeln, Kokosflocken, Sonnenblumenkerne, Nüsse, as you like it
- 1 paar Flocken Butter
- Süße durch Zucker, Ahornsirup, Fruchtsirup

Rezept: Granola zum Frühstück

- 200 g Haferflocken, dazu nach Belieben
- Ungesüßte Cornflakes
- Mandelblättchen oder -stifte
- Kokosflocken
- Sonnenblumenkerne
- 1-2 EL ungesüßter Kakao
- 1 TL Zimt
- Salz
- 4 EL Kokosöl oder anderes Pflanzenöl
- 2 EL Muscovadozucker
- 2 EL Ahornsirup
- alles mischen, auf ein Backblech mit Backpapier, bei 150 °C Umluft oder Unterhitze für ca. 30 min bis es trocken ist
- Nach Belieben noch Rosinen, Cranberries etc. hinzufügen

Urtica dioica- Brennnessel

- Wächst in der Nähe menschlicher Behausung, „Kontaktpflanze“
- Tonikum generale - Stoffwechsel besonders der Haut, Nieren, Leber
- „Aschenputtel“ der Heilpflanzenkunde - übelstes Unkraut, das nie aufgibt
- urtica - brennen - Marsbezug - Wille - Wehrhaftigkeit – Durchsetzung, aber auch Wärmeträger
- Eisen - Wille - Mut zum ICH - weckt Amazone in Frau, bei Eisenmangel - Müdigkeit, Schlappeheit, kein Wille, kein Ich
- bietet viele lebendige Mineralien!!!

→ Brennnesselkraut als Tee aber auch als Salat, Suppe, Spinatersatz, in Frikadellen

→ Frischsaftkur mit Frühjahrspflanzen - Dosierung langsam steigernd, Smoothies

→ Brennnesselsamen in Smoothies, Kräuterquark – heimisches Powerfood mit hohem Eiweißanteil, Vitaminen, Ölen etc.

www.beadurst.de

Rhodeola rosea - Rosenwurz

- Dickblattgewächs aus arktischen Gebieten Asiens (Sibirien) und Europas (Skandinavien)
- Stärkungsmittel der Wikinger
- Wurzeln duften nach Rosen
- Kräftigung und Erhöhung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
- Stress, Überlastung, chronische Müdigkeit, Burnout, bes. bei Frauen, Müttern
- Herz
- Verbesserung der kognitiven Funktionen, Konzentration, Lern-, Merkfähigkeit, Prüfungszeit
- Abnahme stressbedingter Müdigkeit, erhöhte Ausdauer, Belastbarkeit
- Rekonvaleszenz bis Depression, Antriebslosigkeit, Tagesmüdigkeit, Schlafstörungen

→ Tabletten (morgens einnehmen), da anregende Wirkung oder Wurzel in Teemischung

Melissa officinalis – Melisse

- Lippenblütler, einer der ältesten Heilpflanzen Europas
- Melitta- Honigbiene, Bienen lieben Melisse, Melisse wurde als Schutz vor Bienenstöcken angebaut
- Signatur gibt Hinweis auf nervale Wirkung (Blätter zeigen an Unterseite stark hervortretende Nervatur)
- Wirkung: mild sedierend, entkrampfend
- Wird in der Volksmedizin bei Nervenleiden genutzt
- Nervöses Herz, nervöser Magen, Einschlafstörungen
- enthält Rosmarinsäure, die antioxidativ, antimikrobiell bzw. antiviral wirkt

→ Tee

Zubereitung und Einnahme von Heilpflanzentees:

- Tee soll schmackhaft sein, also nicht zu stark, bitter etc. sein
- am Besten mit den Fingern die „richtige“ Menge direkt aus der Packung entnehmen
- wenn möglich, Tee lose in Glas, Tasse ziehen lassen
- Glas, Tasse bedecken, um ätherische Öle zu halten
- kochendes Wasser benutzen
- ungesüßt trinken

Tee ca.10-20 min ziehen lassen, besonders bei Wurzeln oder Rinde 20 min ziehen lassen

1-3 Tassen/Tag über mehrere Wochen oder bis man es vergisst, keine Lust mehr hat...

www.beadurst.de

Pflanzen zur äußeren Anwendung

Lavendel

- nervenstärkend, mild beruhigend, einschlaflördernd, krampflösend
- vermittelt Reinheit und Klarheit, Hilfe zur Abgrenzung

Lavendelprodukte von Weleda, Dr. Hauschka...Bio-Qualität zum Einreiben, für das Bad, regelmäßiges Abendritual zum Einschlafen

! Vorsicht bei empfindlicher, neurodermitischer Haut oder bei Allergikern!

Ätherische Öle können grundsätzlich reizend wirken

Grundsätzliches zu „Kuren“

- Kuren: Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine, Tees über einen gewissen Zeitraum ca. 3-6 Wochen regelmäßig einnehmen, dann Pause
- Nicht zu viele Reize auf einmal setzen, gezielte! Reize setzen
- Wenn Mittel immer nur oder nach einer Weile vergessen werden, ist es vielleicht Zeichen des Körpers, das es ausreichend ist

! Wechselwirkungen Medikamente beachten, z.B. Schilddrüsenmedikamente

Mögliche Quellen für Produkte

- Tees in Bioläden oder Zieten Apotheke, Berlin
- Nahrungsergänzungsmittel, auch Rhodiola: <https://www.sunday.de/>
- Haferquetsche, z.B. von <https://www.eschenfelder.de/produkte/korn-quetschen-und-co/kornquetschen>

www.beadurst.de

Quellen:

Heilpflanzen Praxis heute, Siegfried Bäumler, Elsevier Verlag

Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüßler, Feichtinger, Mandl, Niedan-Feichtinger,

Lexikon der Frauenkräuter, Margret Madejsky

Leben mit Hirn – Sebastian Purps-Pardigol

Anmerkung:

Die Inhalte dieses Skripts wurden sorgfältig recherchiert ,aber sie sind nicht vollständig. Sie bieten nur einen kleinen Überblick. Es kann keine Gewähr für die Richtigkeit der Inhalte übernommen werden.

Keine der in diesem Skript gemachten Aussagen sollte als Heil- oder Erfolgsversprechen verstanden werden oder dazu führen, dass der Besuch bei Ärztin oder Heilpraktikerin unterlassen wird. Die Wirkungsweisen der Therapiemethoden oder Pflanzen beruhen auf Erfahrung und nur zum Teil auf wissenschaftlich evidenzbasierten Angaben.