

ANNE WANITSCHKEK
SEBASTIAN VIGL

Natürlich gut drauf **STIMULANZIEN** **AUS DER NATUR**



**Starke Leistung
und Lebensfreude
mit Pflanzenkraft**



humboldt

Mit dem Dynamis-Programm die Wirkung der Heilpflanzen unterstützen

Die Heilpflanzen aus diesem Buch sorgen dafür, dass wir uns gut fühlen und belastbar sind. Sie regen unser Gehirn an, optimieren die Stressantwort und fördern unsere Regeneration.

Die Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass sich die Wirkung pflanzlicher Stimulanzen optimieren lässt. Das Dynamis-Programm aus diesem Buch bietet dem Einsatz von Pflanzenkräften einen ganzheitlichen Rahmen. Dafür werden mit einfachen und kurzen Übungen positive Eigenschaften wie Dankbarkeit, Mitgefühl, Geduld und Großzügigkeit geübt. Studien zeigen, dass diese uns erfolgreicher, glücklicher und belastbarer machen. Sie schaffen zudem eine Grundlage, auf der pflanzliche Stimulanzen ihre volle Wirkung entfalten können.

Die Vorteile des Dynamis-Programms:

- Es fördert die Belastbarkeit und Zufriedenheit
- Es fördert eine positive und lösungsorientierte Einstellung
- Es trainiert das Nervensystem, auch unter Belastung entspannt zu bleiben
- Es nährt Selbstakzeptanz und Wohlwollen gegenüber den eigenen Grenzen
- Es ermöglicht Resilienz und die Fähigkeit, in Schwierigkeiten zu wachsen
- Es stärkt die Selbstwirksamkeit und die Überzeugung, Problemen gewachsen zu sein
- Es besteht aus einfachen Übungen, die weder Zeit noch Geld kosten
- Es lässt sich gut in den Alltag integrieren
- Studien bestätigen, dass Dankbarkeit, Mitgefühl oder Geduld die Leistung steigern



ANNE WANITSCHKEK
SEBASTIAN VIGL

Natürlich gut drauf **STIMULANZIEN** **AUS DER NATUR**

Starke Leistung
und Lebensfreude
mit Pflanzenkraft

humboldt

6 VORWORT

9 ENERGIE UND LEBENSFREUDE – ZWEI KOSTBARE GÜTER

10 Wenn Energie und Lebensfreude fehlen

- 16 Positive Gefühle spenden Energie
- 16 Erschöpft und lustlos: die besorgniserregende Volkskrankheit
- 18 Das Burnoutsyndrom rechtzeitig erkennen
- 19 Weitere Erkrankungen, die mit Erschöpfung einhergehen
- 19 Schlechte Nachrichten rauben Energie
- 22 Der Stress mit der Selbstoptimierung und der gesunde Lebensstil
- 23 Was wirklich optimiert werden muss

25 Das Dynamis-Programm für mehr Energie und Lebensfreude

- 26 Raus aus der Ohnmacht – die Selbstwirksamkeit stärken
- 28 Ablauf des Dynamis-Programms
- 39 Das Programm ist zu Ende. Was nun?

43 **DIE KRAFT DER NATUR FÜR MEHR POWER UND UND LEBENSFREUDE**

44 **Wichtige Hinweise vor der Anwendung**

46 **Die Power des Schlafes**

- 46 Warum der Schlaf im Profisport so wichtig ist
- 47 Was der Schlaf uns bringt
- 48 Allgemeine Tipps für erholsamen Schlaf
- 51 Mit Pflanzenheilkunde natürlich unterstützen
- 54 Zusammenfassung

55 **Pflanzliches Neuroenhancement: das Gehirn natürlich dopen**

- 56 Die Wirkung von Koffein
- 57 Kaffee richtig anwenden
- 59 Mate, das neue Geheimnis im Profifußball
- 62 Rosmarin, der würzige Kaffeeersatz
- 64 Rosenwurz: die Überlebenskünstlerin gegen Stress
- 69 Gedächtnisleistung und Lernleistung steigern mit Ginkgo
- 71 Kraut der Goldschmiede: der Echte Baldrian
- 74 Neuronutrition: die Diät des Schwachweltmeisters
- 76 Mit der Nase die Gehirnleistung steigern
- 78 Zusammenfassung



- 
- 79 Natural Highs: gute Laune und Wohlbefinden**
- 79 Drogen gegen die Überforderung
 - 81 Schokolade: Lebensmittel oder Droge?
 - 92 Balsam für das Wohlbefinden: Cannabidiol (CBD)
 - 95 Hopfen, das natürliche Vagustherapeutikum
 - 97 Mit Heilpflanzen gegen schlechte Stimmung
 - 99 Noch mehr gelbe Power: Safran und Kurkuma
 - 102 Weitere Natural Highs: Liebe, Luft und Licht
 - 106 Zusammenfassung
- 107 Körperlich fitter: gesundes Doping und natürliche Anabolika**
- 108 Eine erfrischende Limonade aus Matetee
 - 109 Regenerationskraft aus der Kakaobohne
 - 110 Schokoladige Fitnessrezepte mit Resveratrol
 - 114 Leistungssteigerung mit einem unscheinbaren Pilz
 - 116 Zusammenfassung

117 Grüne Verführer: Heilpflanzen für Lust und Zärtlichkeit

- 118 Das Tempo rausnehmen – die schönsten „Sex-Toys“
- 119 Die Sinne erobern mit aphrodisierenden Düften
- 121 Die Libido ankurbeln mit Damiana
- 124 Sinnliche Stunden mit Kakao und Vanille
- 126 Das „Viagra aus dem Himalaya“: Cordyceps sinensis
- 126 Zusammenfassung

127 Pflanzliche Immunbooster

- 127 Infekten vorbeugen mit dem Purpur-Sonnenhut
- 129 Infekte ausheilen und die Regeneration unterstützen
- 131 Anhaltende Energielosigkeit nach einer Infektion

132 ANHANG

- 132 **Gegenanzeigen, unerwünschte Wirkungen und Wechselwirkungen**
- 136 **Zum Weiterlesen**
- 136 **Geführte Meditationen**
- 137 **Internetadressen**
- 137 **Bezugsquellen**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie geht es Ihnen gerade? Fühlen Sie sich den Anforderungen des heutigen Tages gewachsen? Wahrscheinlich geht es Ihnen wie uns: Wir würden gerne so vieles erreichen und machen, aber es fehlt uns oft die Zeit und Energie dafür – und manchmal auch die Lust und Motivation. Wer unsere Praxis besucht, dem geht es meist ganz ähnlich. Stress, Alter oder Krankheiten begrenzen die Ressourcen an Energie und guter Laune. Die körperliche und geistige Vitalität kommen an ihre Grenzen, während die Anforderungen in Alltag, Schule und Beruf wachsen.

Jetzt die guten Nachrichten: Sie sind nicht allein, wenn Sie sich manchmal kraft- und lustlos fühlen – und: Dagegen lässt sich etwas machen. In diesem Buch stellen wir Ihnen vor, was sich nicht nur in unserer Praxis, sondern auch in Studien bewährt hat. Einen besonderen Schwerpunkt legen wir als Heilpflanzenkundige auf die Anwendungen von Heilpflanzen.

Sie werden verschiedene Stärkungsmittel aus aller Welt kennenlernen und viel Neues über eine Heilpflanze erfahren, die Sie als solche vielleicht bis jetzt nicht gesehen haben: die Kakaobohne. In den letzten Jahren wurde aus dem Rohstoff für Schokolade und Kakao ein Geheimtipp für das Berliner Partypublikum, das auf eine gesunde Weise gute Stimmung und Energie tanken will. Von einem anderen natürlichen Stoff, der gerade im Trend liegt, haben Sie wahrscheinlich schon gehört: der Hanfwirkstoff Cannabidiol (CBD). Wir zeigen Ihnen, wie CBD Ihnen im Alltag helfen kann. Sie werden außerdem einen Pilz kennenlernen, der mittlerweile fast so wertvoll ist wie Gold – sofern er aus Wildsammlung stammt.

Doch Gesundheit und Wohlbefinden müssen nicht immer etwas kosten. Wir wollen mit diesem Buch der Überzeugung entgegenwirken, dass sich Vitalität und Lebensfreude nicht jeder leisten kann. Das ist einfach nicht richtig. Wir stellen Ihnen Methoden vor, die nicht nur in der Praxis, sondern auch in Studien deutliche Effekte zeigen und die völlig umsonst sind. Sie kosten nicht nur kein Geld, sondern auch fast keine Zeit. Wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können, zeigen wir mit dem vierwöchigen Dynamis-Programm.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie von unserer Erfahrung und von unserem Wissen profitieren können. Und dass Sie in diesem Buch etwas finden, mit dem Ihnen die Dinge leichter fallen, die Sie gerne machen oder eben machen müssen. Mögen Ihnen die Methoden und Heilmittel die notwendige Energie und Lebenslust verschaffen, Ihr Potenzial zu entfalten, wenn Sie gefordert sind, sei es nun beim Arbeiten, beim Joggen, bei der Pflege von Angehörigen oder beim nächtlichen Lernen für die nächste Klausur. Bleiben Sie so auch in herausfordernden Momenten ruhig, engagiert und präsent – mit genug Kraft, dass immer noch ein wenig positive Energie übrig bleibt – und sei es nur für ein Lächeln.

Das wünschen wir Ihnen

Anne Wanitschek Sebastian Vigl

Anne Wanitschek und Sebastian Vigl





ENERGIE UND LEBENSFREUDE – ZWEI KOSTBARE GÜTER

Sicher sind Ihnen die Abenteuer von Asterix und Obelix bekannt: Dank eines Zaubertranks verfügte ein kleines gallisches Dorf über Superkräfte. So einen Zaubertrank könnten wir heute gut gebrauchen. Wir kämpfen zwar nicht gegen das römische Heer. Die Herausforderungen, die wir und andere an uns stellen, erschöpfen bisweilen jedoch unser Konto an Energie und guter Laune. In den folgenden Abschnitten sehen wir, wie häufig dieses Phänomen ist und wann Energielosigkeit Krankheitswert hat. Sie lernen zudem das Dynamis-Programm kennen, das zu einer kraftvollen Haltung führen kann – gerade wenn die Belastungen hoch sind.



Wenn Energie und Lebensfreude fehlen

In Ihrem Körper wird tüchtig geschuftet, selbst wenn Sie jetzt in entspannter Haltung dieses Buch lesen. Der Verdauungstrakt nutzt wahrscheinlich die ruhigen Minuten, um anstehende Arbeiten zu erledigen. Vielleicht macht sich das gerade als Glucksen in Ihrem Bauch bemerkbar. Viele Muskeln sind jetzt aktiv, sie stabilisieren Ihre Körperhaltung, halten das Buch und bewegen Ihre Augäpfel vom Anfang dieser Zeile bis zu deren Ende. Damit Sie das Gelesene verstehen, senden Nervenzellen elektrische Impulse und Botenstoffe aus.

Der Treibstoff, der Energie für jede Zelle im menschlichen Körper liefert und damit all diese Prozesse möglich macht, heißt Adenosintriphosphat, kurz: ATP. Davon brauchen wir nicht wenig. Wie viel wiegen Sie? Teilen Sie Ihr Körpergewicht durch 2 und Sie haben die Menge an ATP, die Sie jeden Tag verbrauchen – ein erwachsener Mensch von 70 Kilogramm benötigt z. B. täglich ungefähr 35 Kilogramm ATP. Bei körperlicher Anstrengung kann der Bedarf enorm ansteigen, dann ist schon mal in einer Minute ein halbes Kilogramm ATP verbraucht. Zum Glück müssen wir dieses Molekül nicht jeden Tag eimerweise in uns hineinschütten, denn es wird mithilfe der Energie aus unserer täglichen Nahrung ständig auf- und abgebaut.

Das geschieht also auf molekularer Ebene, wenn wir Energie verbrauchen. Bei uns allen läuft dieser Prozess mehr oder weniger gleich effizient ab. Trotzdem sind manche von uns vitaler als andere, erholen sich schneller und bleiben unter Stress besonnener und damit effizienter. Wieso sprühen die einen vor ansteckender Lebenslust, während andere sich matt und lustlos fühlen? Oder anders gefragt: Was treibt uns wirklich an?

Für dieses Buch haben wir uns diese und ähnliche Fragen gestellt und viele Antworten gefunden. Die meisten davon stammen aus unserem naturheilkundlichen Wissensschatz aus vielen



ATP ist unser zell-interner Treibstoff – wir brauchen davon eine ganze Menge.

Jahren Praxisarbeit. Insbesondere die Pflanzenheilkunde liefert uns interessante und effiziente Optionen. Heilpflanzen waren eines der frühesten Mittel, die die Menschheit konsumiert hat, wenn etwas nicht so lief, wie es sollte. Insbesondere Heilpflanzen, die die Lebens- und Schaffenskraft wieder herstellen, waren zu allen Zeiten heiß begehrt. Schließlich war eine geistige und körperliche Fitness der entscheidende Überlebensvorteil und konnte nicht nur das eigene Überleben, sondern auch das Gedeihen einer ganzen Gemeinschaft sichern. Dieser Umstand wird z. B. in den Abenteuern der gallischen Dorfgemeinschaft rund um die Helden Asterix und Obelix dargestellt. Ohne den Spezialtrank des Druiden Miraculix wäre das Dorf der römischen Übermacht nicht überlegen gewesen. Genau wie der Druiden in den Comics genossen jene, die ihre seelische und körperliche Energie mit Heilpflanzen stärken konnte, hohes Ansehen und Macht.

Dieses Phänomen findet sich rund um den Globus. Heilkräuterwissen war in allen Kulturkreisen, vor allem wegen der Lebenselixiere, hoch geschätzt. Es ist nicht verwunderlich, dass Rezepturen, die alte Menschen wieder jung und schwache wieder stark machen konnten, oft streng geheim gehalten wurden. Sie wurden oft nur mündlich an wenige Personen weitergegeben, nur ein kleiner Teil der Bevölkerung hatte Zugang zum Heilpflanzenwissen.

Zu unserem Glück ist das heute nicht mehr so. Heilpflanzenwissen ist nicht mehr nur einem kleinen Personenkreis vorbehalten. Jeder kann auf Heilpflanzen zurückgreifen, die seit Jahrhunderten als stimulierende Mittel eingesetzt werden. Zudem können wir auf moderne Forschungsergebnisse zurückgreifen, die deren tonisierende Wirkung bestätigen und erklären. Die folgende Aufzählung zeigt, dass Heilpflanzen uns auf verschiedene Weise stimulieren können.



Lebenselixiere waren stets die besondere Domäne von Kräuterkundigen.

Wie Heilpflanzen die Energie und Lebensfreude beeinflussen können

- Aktivierung des zellinternen Energiestoffwechsels
- Regulation der Stressantwort
- Stärkung der Regenerationskräfte
- Belebung des zentralen Nervensystems
- Aktivierung des Immunsystems
- Mobilisierung von Glücks- oder Sexualhormonen
- Beeinflussung von Botenstoffen im Gehirn
- Förderung der Durchblutung
- Verbesserung der Nährstoffaufnahme
- Epigenetische Regulation (Aktivierung von Genen, die Gesundheit und Wohlbefinden steuern)
- Antiaging-Wirkung



Viele pflanzliche Stärkungsmittel aktivieren mehrere Körpersysteme.

Die meisten Heilpflanzen, die wir kennenlernen werden, wirken auf mehrere dieser Bereiche. Das ist überaus hilfreich, denn oftmals lässt sich leider nicht genau ermitteln, warum ein Mensch sich energie- oder lustlos fühlt oder welcher Ansatz ihn am besten stimulieren würde. Nicht selten sind es mehrere „Baustellen“, die uns in unserer Lebendigkeit und Kraft limitieren. Dann sind Heilpflanzen, die mehrere Körpersysteme unterstützen, ein Segen. Zudem sind sie meist gut verträglich und lassen sich mit anderen naturheilkundlichen und schulmedizinischen Therapien oder Verfahren kombinieren.

Es ist nicht verwunderlich, dass pflanzliche Stärkungsmittel heute sehr gefragt sind. Viele Menschen wünschen sich eine möglichst nebenwirkungsarme und natürliche Unterstützung im Alltag, um Gesundheit, Leistung und Wohlbefinden zu unterstützen. Damit Sie die passende Heilpflanze für sich finden, haben wir diese nach ihrer Hauptwirkung sortiert. Wer z. B. seinen Gehirnstoffwechsel optimieren will, findet entsprechende Heilpflanzen im Kapitel „Pflanzliches Neuroenhancement: das Ge-

hirn natürlich dopen“. Andere Kapitel beschäftigen sich mit der pflanzlichen Stärkung von körperlicher Leistungsfähigkeit, seelischem Befinden und Stimmungslage, Schlaf, Immunsystem und sexueller Aktivität. Auf unserer pflanzenheilkundlichen Entdeckungsreise erkunden wir beinahe alle Kontinente.



Der in den USA beheimatete Purpur-Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) zählt zu den bekanntesten pflanzlichen Immunstimulanzien.

Einige der Stationen unserer gemeinsamen pflanzenheilkundlichen Weltreise





DAS DYNAMIS-PROGRAMM FÜR MEHR ENERGIE UND LEBENSFREUDE

Sie haben sich wahrscheinlich für dieses Buch entschieden, weil auch Sie sich Unterstützung bei Ihren Herausforderungen wünschen. Weil Sie die Anforderungen Ihres Lebens mit mehr Elan, körperlicher Kraft und geistiger Frische meistern möchten. Dafür werden Sie Rezepturen und Empfehlungen finden, die sich in Studien und in der Praxis bewährt haben. Was Sie in diesem Buch nicht finden werden, sind Zaubertränke – Zaubertränke, die Sie mit übermenschlichen Kräften ausstatten oder zu etwas anderem machen, als Sie jetzt sind. Die Pflanzen aus diesem Buch verwandeln niemanden. Wer sie anwendet, wird morgen nicht den Berliner Marathon gewinnen, wenn er heute im Treppenhaus nach drei Stockwerken schwer ins Atmen kommt. Ja, unsere Pflanzen können einiges, doch verwandeln werden Sie sie nicht. Das können nur Sie.

In diesem Kapitel zeigen wir Ihnen zusätzlich auf, wie Sie lernen können, aus sich heraus belastbarer zu werden, ohne Geld dafür ausgeben zu müssen. Dafür ist es hilfreich, wenn Sie sich dieses Kapitel öfter mal zur Hand und die entsprechenden Empfehlungen regelmäßig zu Herzen zu nehmen.

Das Dynamis-Programm ist kein Muss, die Pflanzen in diesem Buch helfen auch so. In unserer Praxis sehen wir jedoch häufig, wie wichtig es ist, dass diese innere Arbeit für mehr Selbstwirksamkeit mit der Hilfe von außen – ob durch Mate, Rosmarin oder Kakao und all die anderen Pflanzenkräften, die wir Ihnen im Hauptteil unseres Buches vorstellen – Hand in Hand geht.



In unserer Praxis sehen wir, wie sich Pflanzenkraft und eine positive innere Einstellung gegenseitig beflügeln und Raum für nachhaltige Veränderungen schaffen.

Raus aus der Ohnmacht – die Selbstwirksamkeit stärken

Die in diesem Buch empfohlenen Heilpflanzen und Naturheilmittel sorgen für mehr Energie, Leistung und gute Laune. Ihre Einnahme hat aber einen kleinen Haken: Sie kann das Gefühl verstärken, ständig auf Hilfe von außen – und sei es nur der tägliche Kaffee – angewiesen zu sein. Wir trauen uns dann selbst immer weniger zu. Wir glauben, wir könnten Herausforderungen und Schwierigkeiten nicht mehr aus eigener Kraft schaffen. Dadurch entstehen Abhängigkeiten und Misstrauen in die eigenen Fähigkeiten. Das wäre schlecht, das wünschen wir Ihnen nicht – daher möchten wir Sie einladen, zunächst unser kleines Dynamis-Programm für sich zu entdecken. Wir stellen es den übrigen Empfehlungen voran, damit Sie es im Weiteren um die speziell für Sie und Ihre Situation passende Pflanzenkraft ergänzen können. Auf diese Weise stärken Sie sich und Ihre Lebenskraft ganzheitlich und deswegen auch nachhaltig.



Das Dynamis-Programm steigert die Selbstwirksamkeit.

Das Dynamis-Programm lässt sich sofort umsetzen und fördert zusätzlich u. a. Ihre Selbstwirksamkeit. Damit wird in der Psychologie die Überzeugung eines Menschen bezeichnet, Belastungen und Herausforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen. Das wünschen wir Ihnen. Sie sollen sich den Herausforderungen und Schwierigkeiten Ihres Lebens gewachsen fühlen – daher der Name des Programms: In der griechischen Sprache steht „dynamis“ für Kraft, Vermögen und Elan. Mit dem Dynamis-Programm können wir lernen, aus uns selbst heraus Lösungen für Probleme zu schaffen. Dies wiederum schafft Motivation und Selbstvertrauen. Und nebenbei werden wir vielleicht zu einem freundlicheren Menschen, in dessen Nähe sich andere wohlfühlen.

Das Dynamis-Programm bietet zudem noch eine wichtige Schutzfunktion, es ermöglicht einen gesunden Umgang mit pflanzlichen Aufputzmitteln. Diese können nämlich missbraucht werden, wie wir in unserer Praxis sehen. Dies gilt insbesondere für Burnoutgefährdete. Diese setzen pflanzliche Auf-

putschmittel oft ein, um sich noch mehr zu verausgaben und damit zu schädigen. Das Dynamis-Programm kann dem entgegenwirken, indem es einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen fördert.

Vielleicht haben Sie so ein Programm schon mal versucht und waren damit nicht wirklich erfolgreich. Wir alle sind eher faul, wenn es darum geht, uns zu ändern. Besser gesagt: Unser Gehirn ist faul. Wenn uns das klar ist, können wir diesen Umstand für uns nutzen.



Unser Gehirn ist faul, es greift auf Gewohnheiten zurück. Das können wir ausnützen.

Gutes zur Gewohnheit werden lassen

Unsere Gehirne arbeiten energiebewusst. Sie haben zwar einen hohen Verbrauch an Energie, versuchen aber, möglichst sparsam zu arbeiten. Dabei helfen Gewohnheiten. Gewohnheiten sind feste Verhaltensmuster, die in unserem neuronalen System abgespeichert sind. Das Gehirn greift auf diese Verhaltensmuster zurück, um nicht für jede Situation eine neue Lösung berechnen zu müssen. Dank der Gewohnheiten müssen wir nicht jeden Morgen neu lernen, wie wir unser Frühstück zubereiten. Untersuchungen zeigen, dass wir uns in unserem Alltag bis zu 95 Prozent von unseren Gewohnheiten leiten lassen – bewusste Entscheidungen treffen wir entsprechend wenige.

Leider sind nicht alle unsere Gewohnheiten sinnvoll und förderlich. Viele schwächen uns und stumpfen uns ab, sie kosten uns Energie, Gesundheit und Lebenslust. Daher ist es sinnvoll, Gutes und Nährendes zur Gewohnheit werden lassen. Unser folgendes Dynamis-Programm eignet sich dafür. Es kann Ihnen helfen, energiespendende Gewohnheiten zu erlernen. Eine kleine Überwindung kostet das Programm nur am Anfang. Spätestens nach seinen vier Wochen sind die positiven Tugenden fest in Ihrem neuronalen Netz verankert – durch das regelmäßige Üben wurden sie zur Gewohnheit.

Ablauf des Dynamis-Programms

Das Dynamis-Programm ist ein vierwöchiges Training, währenddessen Sie sich an fünf Tagen der Woche mit einer bestimmten Eigenschaft oder Tugend beschäftigen. Wir stellen Ihnen diese in den folgenden Abschnitten vor und laden Sie ein, die dort aufgeführten Übungen in Ihren Alltag zu integrieren. Dabei hilft Ihnen die folgende Tabelle: Machen Sie ein Häkchen, wenn Sie eine Übung durchgeführt haben. Wie Sie der Tabelle entnehmen können, schlagen wir vor, dass Sie langsam – mit einer Übung pro Tag in der ersten Woche – beginnen. Das steigern Sie langsam, bis Sie sich in der vierten Woche viermal täglich einer der kurzen Übungen gewidmet haben. Unter den Übungen dürfen Sie selbst wählen, wir schlagen zu jedem Thema mehrere vor. Insgesamt sind es fünf Themen, jedem Wochentag ist eines zugeordnet. An den Wochenenden „haben Sie frei“.



Steigern Sie jede Woche die Anzahl der täglichen Übungen.

	1. WOCH	2. WOCH	3. WOCH	4. WOCH
Montag: ① Dankbarkeit				
Dienstag: ② Mitgefühl				
Mittwoch: ③ Großzügigkeit				
Donnerstag: ④ Geduld				
Freitag: ⑤ Interesse und Anteilnahme				

DIE KRAFT DER NATUR FÜR MEHR POWER UND LEBENSFREUDE

Nun beginnt unsere heilpflanzenkundliche Weltreise. Wir lernen Pflanzen aus unterschiedlichen Kulturkreisen kennen – vom rauen Norden Skandinaviens bis zu den feuchten Regenwäldern Lateinamerikas. Wir lernen, wie kraftspendende Heilpflanzen auf der ganzen Welt eingesetzt werden, um die Energie für Gehirn, Körperkraft und Lebensfreude – im Idealfall in Kombination mit dem Dynamis-Programm – zu vergrößern. Daneben erfahren wir einiges aus dem Spitzensport, der körperliche und geistige Höchstleistungen erfordert. Dabei kommen viele legale und natürliche Mittel zur Leistungssteigerung zum Einsatz, die auch uns von Vorteil sein können.



Wichtige Hinweise vor der Anwendung

Bevor Sie unseren Empfehlungen folgen, lesen Sie sich bitte die folgenden Hinweise durch.

Kein Ersatz für schulmedizinische Diagnostik und Therapie. Beim Verfassen von medizinischen Ratgebern legen wir große Sorgfalt auf die Richtigkeit und Aktualität der Informationen. Doch selbst der aktuellste Ratgeber ist kein Ersatz für die schulmedizinische Diagnostik und Therapie. Besonders anhaltende oder wiederkehrende Erschöpfungssymptome dürfen nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Holen Sie sich ärztlichen Rat, wenn Sie unter Beschwerden leiden oder Ihre Beschwerden sich während der Behandlung mit Heilpflanzen nicht bessern oder verschlechtern. Unsere Ratschläge können auch begleitend zur schulmedizinischen Therapie befolgt werden, sollten dann aber stets mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abgesprochen sein.



Die Ratschläge können auch begleitend zu einer schulmedizinischen Therapie angewandt werden.

Sie fühlen sich schon länger antriebslos und vielleicht plagen Sie sogar Suizidgedanken?

Bei der Telefonseelsorge finden Sie rund um die Uhr schnell Hilfe und Beratung – telefonisch unter den kostenlosen Hotlines 0800 1110111 und 0800 1110222. Dort werden Sie anonym, professionell und vertraulich beraten.



Im Anhang finden Sie eine Tabelle mit wichtigen Infos zu den einzelnen Heilpflanzen.

Nebenwirkungen, Gegenanzeigen, Wechselwirkungen. Die von uns empfohlenen Naturheilmittel werden in der Regel gut vertragen. Dennoch sind vor deren Anwendung mögliche Nebenwirkungen, Gegenanzeigen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu beachten. Entsprechende Informationen zu den in diesem Buch empfohlenen Heilpflanzen und Rezepturen finden Sie in einer Tabelle im Anhang – bei empfohlenen Präparaten werfen Sie bitte vor der Einnahme ein Blick in die Packungsbeilage.

Tees mischen lassen. Bei einzelnen Indikationen empfehlen wir Teemischungen, diese können Sie sich in Apotheken, die ein großes Sortiment an Teekräutern führen, mischen lassen. Im Anhang finden Sie eine Liste mit empfehlenswerten Kräuterapotheken. Bei den Kräuterrezepturen steht in Klammern hinter der deutschen jeweils die lateinische Bezeichnung des Rezepturbestandteils. Teilen Sie diese der Apotheke mit, wenn es bei der Bestellung Unstimmigkeiten gibt, welche Heilpflanze verwendet werden soll. Sie können sich die Heilpflanzen auch in Kräuterläden besorgen. Diese dürften sie Ihnen jedoch nur einzeln und nicht als Mischung verkaufen.

Der medizinische Tee

Unter moderner Phytotherapie wird zunehmend das Einnehmen von Pflanzenextrakten in Form von Pillen oder Kapseln verstanden. Es macht aber durchaus Sinn, eine alternative Darreichungsform zu berücksichtigen, auf die wir uns in unserer Praxis spezialisiert haben: die Teetherapie. Das Trinken von medizinischen Tees hat eine lange Tradition und bietet den Patientinnen und Patienten und uns Behandelnden entscheidende Vorteile: Sie kommt ohne Zusatzstoffe aus und ist deutlich preiswerter als die Therapie mit Präparaten. Die Teetherapie erlaubt die Kombination und Synergie von verschiedenen Heilpflanzen, entsprechende Kombinationspräparate sind in den letzten Jahren leider aus den Apotheken verschwunden. Im Unterschied zur Einnahme von Pillen und Kapseln müssen die Wirkstoffe aus einem Tee nicht mehr im Verdauungstrakt gelöst werden – sie haben sich bereits im Teewasser gelöst und können damit gut aufgenommen werden.

Dauer der Anwendung. Bereiten Sie unsere Teemischungen anhand der jeweiligen Anweisungen zu. Spätestens nach einer sechswöchigen Einnahme sollte die Anwendung für eine Woche pausiert werden.

DIE POWER DES SCHLAFES

Wir beginnen wieder mit etwas, das Sie nichts kostet. Wenn Sie denken, dass etwas, das nichts kostet, nicht viel wert sein kann, wird Sie das folgende Kapitel wahrscheinlich umstimmen. Vielleicht haben Sie schon mal den Satz gehört: „Schlafen können wir noch, wenn wir tot sind.“ Schlaf ist jedoch kein optionaler Luxus. Schlaf ist nicht nur die essenzielle Komponente für fast alle biologischen Systeme innerhalb unseres Körpers. Schlaf ist die Quelle unserer Leistungskraft, ein wertvolles Elixier, das nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Seelenleben mit der nötigen Energie versorgt. In der Tradition verschiedener fernöstlicher Kampftechniken gilt Schlaf sogar als die größte Waffe eines Kriegers. Selbst der heutige Spitzensport hat diesen Rat wiederentdeckt.

Warum der Schlaf im Profisport so wichtig ist

Für den Neurowissenschaftler Matthew Walker (Buchtipf im Anhang) ist Schlaf die effektivste legale Dopingmethode, um seine körperliche und geistige Leistung zu verbessern. Im Profisport finden seine Forschungen und Erkenntnisse Gehör. Der Schweizer Tennisspieler und Ausnahmeathlet Roger Federer behauptet z. B., er würde zwölf Stunden am Tag schlafen – zehn nachts und zwei tagsüber. Der Sprinter Usain Bolt versuchte während seiner aktiven Zeit, jede Nacht neun bis zehn Stunden zu schlafen. Vor Wettkämpfen genehmigte er sich nicht selten ein extra Nickerchen. Als er einmal einen neuen Weltrekord aufstellte, hatte er eben noch eine halbe Stunde geschlafen.

Wenn Sporttreibende schlecht schlafen, kann sich das dramatisch auf ihre Leistung auswirken, wie Studien zeigen. Eine ver-

kürzte Schlafdauer von nur sechs Stunden kann dazu führen, dass sie nur 60 Prozent ihres Potenzials am nächsten Tag abrufen können. Sie fühlen sich schneller erschöpft, können langsamer CO₂ abatmen und sogar schlechter ihre Körpertemperatur regulieren – ihnen wird schneller heiß.

So lange Schlafphasen werden auch benötigt, um sich von dem regelmäßigen anstrengenden Training zu erholen. Dieses führt zu Entzündungsvorgängen im Gewebe, die während des Schlafes behoben werden. So verbessert Schlaf nicht nur die Regeneration, sondern senkt zudem das Verletzungsrisiko, wie Untersuchungen zeigen. Zudem werden Sporttreibende weniger krank, wenn sie ausreichend schlafen. Schlaf aktiviert das Immunsystem und sorgt für eine schlagkräftige Anzahl von sogenannten natürlichen Killerzellen, die nicht nur Krankheitserreger, sondern auch Krebszellen erkennen und unschädlich machen.



Wer vor einem Wettkampf schlecht schläft, kann am nächsten Tag nur einen Teil seiner Leistung abrufen.

Was der Schlaf uns bringt

Das sind alles sehr aufmunternde Erkenntnisse – nicht nur für sportlich aktive Menschen. Auch wir tun gut daran, diese zu berücksichtigen. Wir legen heutzutage viel Wert auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden – entsprechend hoch sind die Ausgaben, die wir für Coachings, Nahrungsergänzungsmittel oder Kurse ausgeben. Dabei vernachlässigen viele von uns die kostenlosen Angebote, die wir nutzen können – und dazu zählt der Schlaf. Untersuchungen zeigen, dass wir immer weniger schlafen, die durchschnittliche Schlafmenge hat in den letzten zwei Jahrzehnten um 30 Minuten pro Nacht abgenommen.

Wie wichtig Schlaf ist, sollte schon in den Schulen unterrichtet werden, denn bereits dort macht sich ungesunder oder ungenügender Schlaf bemerkbar. Er äußert sich nicht nur durch Kon-



Wir schlafen durchschnittlich weniger als noch vor 20 Jahren.

zentrationsprobleme und Schwierigkeiten, neue Informationen aufzunehmen. Wer nicht ausreichend schläft, kann sich Erlerntes schwer merken. Unser Gehirn braucht die Schlafphase, um neue Inhalte aufnehmen und abspeichern zu können. Der Schlaf wirkt wie ein Archivar, der neu Erlerntes sicher verwahrt und katalogisiert, so dass wir am nächsten Tag wieder schnell darauf zurückgreifen können.

Neue Studien zeigen zudem, dass das Gehirn von Menschen, die regelmäßig schlecht oder zu kurz schlafen, schneller altert. Ausreichender Schlaf schützt damit nicht nur vor häufigen Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Adipositas und Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. Er stellt zudem ein wichtiges Anti-Aging-Tool für unser Gehirn dar und ist wahrscheinlich ein entscheidender Faktor für ein reduziertes Risiko der Entstehung von neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer.

Das sind vielleicht auch deprimierende Nachrichten für viele Menschen. Denn Schlafstörungen sind leider häufig und nehmen zu – in Deutschland leidet jeder Dritte darunter. Vielleicht ist auch Ihr Schlaf nicht immer erfrischend. Nun die gute Nachricht: Die Qualität des Schlafes lässt sich in vielen Fällen durch einfache Maßnahmen und gut verträgliche Naturheilmittel bessern.



Schlaf ist wohl die effektivste Anti-Aging-Maßnahme für Ihr Gehirn.

Allgemeine Tipps für erholsamen Schlaf

- **Alkohol ist keine gute Einschlafhilfe.** Nicht wenige genehmigen sich abends ein Gläschen, um besser zur Ruhe zu kommen. Leider beeinflusst Alkohol die Schlafqualität negativ. Er kann dafür sorgen, dass wir – ohne uns am nächsten Tag daran zu erinnern – öfter wach werden. Damit verhindert er das Entstehen tiefer Schlafphasen wie dem REM-Schlaf. Diese Unterbrechungen senken die Erholung.

- Die REM-Schlafphase kann auch durch **Cannabis** unterbunden werden. Das sind schlechte Neuigkeiten für alle, die Cannabis als Einschlafhilfe verwenden. Es kann zwar Ängste lösen, die das Einschlafen erschweren. Durch den fehlenden REM-Schlaf können diese Ängste jedoch dann wieder verstärkt auftreten. Wer aufgrund von Ängsten nicht schlafen kann, dem empfehlen wir daher CBD-Öle (Seite 94) oder Produkte aus Lavendelöl wie *Lasea*.
- **Regelmäßigkeit** ist das A und O: Wer gesund schlafen will, sollte sich an feste Schlafzeiten gewöhnen. Dafür ist es wichtig, an den meisten Tagen der Woche zur gleichen Zeit aufzustehen – auch am Wochenende. Auch die Zeit des Zubettgehens sollte nach Möglichkeiten dieselbe sein.
- Die **optimale Raumtemperatur** für gesunden Schlaf liegt laut Wissenschaftler bei 18 Grad Celsius. Zudem sollte das Zimmer dunkel und ruhig sein.
- **Auf den Snoozebutton verzichten.** Ist das nicht ein schönes Gefühl: Der morgendliche Wecker klingelt, aber Sie können sich noch einmal hinlegen und weiterschlafen. Viele von uns nutzen die Snoozefunktion des Weckers. Das fühlt sich gut an, ist Studien zufolge aber gar keine so gute Idee. Denn jeder Alarm setzt den Körper unter Stress – mehrere solcher Alarme vor dem eigentlichen Aufstehen können erschöpfend wirken.
- **Das Bett verlassen,** wenn es mit dem Schlafen nicht klappen will. Wenn Sie sich lange im Bett schlaflos hin- und herwälzen, ist es eine gute Idee, das Bett, am besten noch den Raum zu verlassen. Beschäftigen Sie sich mit etwas, das Sie entspannt und müde macht – lesen Sie z. B. in einem Buch. Displaygeräte hingegen sind nicht ratsam. Kehren Sie zu Ihrem Schlafplatz zurück, wenn Sie sich bettmüde fühlen. Diese Unterbrechung verhindert, dass Ihr Gehirn Ihr Bett für einen Ort des Wachseins hält.



Das Zimmer, in dem geschlafen wird, sollte ruhig, dunkel und kühl sein.

Blaues Licht reduzieren

Unser Schlaf wird, wie viele Prozesse im Körper, rhythmisch gesteuert: Tagsüber sind wir wach, abends müde. Für diese Rhythmik ist das sogenannte blaue Licht entscheidend. Wenn unser Körper es wahrnimmt, geht er davon aus, dass gerade Tag ist und er wach sein sollte. Die Bildung des müde machenden Hormons Melatonin wird dann gedrosselt. Dieser Mechanismus hat lange Zeit gut funktioniert, solange die Sonne die einzige Quelle für blaues Licht war. Seit einigen Jahren versorgen uns auch technische Geräte wie Laptops, Smartphones und Tablets mit blauem Licht. Dies kann erhebliche Auswirkungen auf unsere Schlafqualität haben. Bei einer Studie der Berliner Charité saß z. B. eine Hälfte der Kinder abends vor dem Computer, die andere las ein Buch. Die Kinder, die am Computer saßen, waren am nächsten Tag viel müder und deutlich weniger konzentriert und lernfähig.

Die beste Lösung: Elektronische Geräte eine Stunde vor dem Zubettgehen ausschalten. Damit vermeiden wir nicht nur das wach machende blaue Licht, sondern auch den Nervenkitzel, der entsteht, wenn wir andauernd online und erreichbar sind. Die zweitbeste Lösung: Mithilfe von Apps wie „Blaulichtfilter“, „Twilight“ und Computerprogramm wie „f.lux“ lässt sich der Anteil von blauem Licht in technischen Geräten in den Abendstunden reduzieren. Alternativ bieten viele Hersteller wie Apple Nachtmoduseinstellungen auf Ihren Smartphones an. Diese technischen Lösungen reduzieren das blaue Licht von Displaygeräten. Sie sorgen aber nicht dafür, dass Sie das Smartphone vom Schlafen abhält. Wir raten zu einer „technologie-freien“ Zeit vor dem Schlafengehen.

- **Regelmäßiges körperliches Training** erleichtert das Einschlafen. Wer sich ein paar Mal die Woche austobt, schläft ruhiger und entspannter.
Eine Stunde vor dem Zubettgehen sollte Ruhe einkehren und körperliche Anstrengung vermieden werden.

- **Regelmäßiges Meditieren** verbessert Studien zufolge die Qualität des Schlafes und damit seine regenerativen Wirkungen. Wer noch unerfahren ist, kann Meditieren in sogenannten MBSR-Kursen (Mindfulness Based Stress Reduction = achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) erlernen (siehe Anhang). In bestimmten Fällen beteiligt sich auch die Krankenkasse an den Kosten.
Meditation kann nachweislich die Schlafqualität steigern.
- **Erdmagnetfeld beachten.** Sensiblen Personen wird mittlerweile manchmal auch von ärztlicher Seite geraten, ihr Bett entlang dem Erdmagnetfeld, also in Nord-Süd-Richtung auszurichten. Die Stärke des Erdmagnetfelds kann sich Studien zufolge auf die Produktion des „Schlafhormons“ Melatonin und damit auf die Qualität des Schlafes auswirken.
- **Besser kein Fernsehen.** Viele Menschen nutzen das Fernsehgerät als Einschlafhilfe. Leider kommt dabei das Gehirn nicht wirklich zur Ruhe. Wer Unterhaltung zum Einschlafen braucht, sollte es lieber mit Musik oder einem Hörbuch versuchen.

Mit Pflanzenheilkunde natürlich unterstützen

Als Pflanzenheilkundler schätzen wir den großen Schatz an Heilpflanzen, die schlaffördernd wirken. Sicher kennen Sie schon einige davon, wie z. B. den Baldrian, den Hopfen oder die Passionsblume. Die meisten der schlaffördernden Heilpflanzen sind gut untersucht und werden bisweilen auch von ärztlicher Seite empfohlen. Im Vergleich zu schulmedizinischen Schlafmitteln bieten sie nämlich entscheidende Vorteile. So zeigen sich nach Anwendung gängiger Heilpflanzen keine nennenswerten Nebenwirkungen wie z. B. Beeinträchtigungen im Straßenverkehr. Zudem sorgen Heilpflanzen im Unterschied zu Medikamenten für natürli-



Schulmedizinische Schlafmittel können wichtige Schlafphasen oft unterdrücken.

chen Schlaf, während Medikamente wichtige Schlafphasen oft unterdrücken. Wir stellen Ihnen drei verschiedene Teemischungen vor, die Sie sich in Kräutерapotheken mischen lassen können.

In allen drei Mischungen findet sich die Passionsblume (*Passiflora incarnata*). Diese wirkt leicht schmerzstillend und stimmungsaufhellend über eine Erhöhung des Serotoninspiegels im Gehirn. Die Interaktion ihrer Inhaltsstoffe mit bestimmten Rezeptoren im zentralen Nervensystem (GABA-Rezeptoren) kann Ängste lösen und Stress reduzieren. Passionsblume beruhigt das Nervensystem und wird daher bei innerer Unruhe und Nervosität empfohlen. Zudem erleichtert sie das Einschlafen und vertieft die für uns so wichtigen tiefen Schlafphasen. Damit kann sie dafür sorgen, dass wir morgens gut erholt sind und mit klarem Kopf aufwachen.

Passiflora incarnata ist im Südosten der USA heimisch.



Teemischungen für einen guten Schlaf

Teemischung 1:

Diese Mischung eignet sich für Menschen, die einen Kaffee brauchen, um einzuschlafen. Sie kann auch hilfreich sein, wenn Sie infolge von Übermüdung und starker Erschöpfung nicht schlafen können.

- Holunderblüten (Sambucus, Flores): 10 g
- Weißdornblätter und -blüten (Crataegus, Flores cum Floribus): 40 g
- Baldrianwurzel (Valeriana, Radix): 30 g
- Passionsblumenkraut (Passiflora, Herba): 40 g
- Ashwagandhawurzel (Withania somnifera, Radix): 40 g

Teemischung 2:

Wählen Sie diese Teemischung, wenn Ihre Schlafstörungen von innerer Unruhe und Nervosität begleitet sind oder Sie nach einem stressigen Tag nicht zur Ruhe kommen.

- Jasminblüten (Jasminum, Flores): 5 g
- Hopfenzapfen (Humulus, Strobuli): 5 g
- Melissenkraut (Melissa, Herba): 20 g
- Salbeikraut (Salvia, Herba): 20 g
- Passionsblumenkraut (Passiflora, Herba): 25 g
- Haferkraut (Avena, Herba): 20 g

Teemischung 3:

Diese Kombination ist hilfreich, wenn die Schlafstörungen mit Ängstlichkeit oder depressiver Verstimmung einhergehen. Auch bei Alpträumen kann sie versucht werden.

- Eisenkraut (Verbena officinalis, Herba): 20 g
- Goldmohnkraut (Eschscholtzia, Herba): 20 g
- Hopfenzapfen (Humulus, Strobuli): 5 g
- Haferkraut (Avena, Herba): 20 g
- Passionsblumenkraut (Passiflora, Herba): 20 g



Zubereitung der Teemischungen

Überbrühen Sie nach dem Abendessen jeweils 1 EL der Teemischung mit einem Viertel liter siedendem Wasser und lassen sie den Tee nun zugedeckt 15 Minuten lang ziehen. Trinken Sie ihn ungesüßt nach dem Abseihen.

Wer Passionsblume lieber in Form von Präparaten einnehmen will, der kann zu PassioBalance oder Lioran greifen. Wenn es trotz der Heilpflanzen mal doch nicht so recht klappt mit dem Schlafen, können Matetee, der Rosmarin oder die Rosenwurz hilfreich sein, um die Tagesmüdigkeit zu lindern. Wie Sie diese Heilpflanzen anwenden, lernen Sie im Abschnitt „Pflanzliches Neuroenhancement: das Gehirn natürlich dopen“.

Zusammenfassung

„Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung“, soll der deutsche Dichter Heinrich Heine gesagt haben. Wir alle können nachvollziehen, was er damit meint – vor allem, wenn wir einmal oder mehrere Nächte schlecht schlafen. Eine gesunde Nachtruhe ist unentbehrlich für unsere Gesundheit, sie ist essenziell für Regeneration, Heilung, Immunsystem oder Gedächtnis. Ohne gesunden Schlaf können wir unsere optimale Leistung nicht abrufen, weder die körperliche noch die geistige. Ohne ihn können wir unsere Ziele nicht erreichen. Wir alle verbringen rund ein Drittel unseres Lebens in dem seltsamen Zustand des Schlafens – eine große Zeitinvestition. Machen Sie sie zu einem Quell für Energie und Wohlbefinden – die Ratschläge und Heilpflanzen aus diesem Kapitel werden Ihnen dabei helfen.



Rund ein Drittel des Lebens verbringen wir im Schlaf.

Zum Weiterlesen

- Schluss mit dem täglichen Weltuntergang von Maren Urner, Droemer Verlag, 2019. Eine Neurowissenschaftlerin und Publizistin zeigt, wie die Newsflut uns schwächt und was wir dagegen tun können.
- Verletzlichkeit macht stark: Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden von Brené Brown, Goldmann Verlag, 2017.
- Mit Ernährung heilen: Besser essen – einfach fasten – länger leben. Neuestes Wissen aus Forschung und Praxis von Andreas Michalsen, Insel Verlag, 2019.
- Stark wie ein Phönix: Wie wir unsere Resilienzkräfte entwickeln und in Krisen über uns hinauswachsen von Michaela Haas, O.W. Barth Verlag, 2015.
- Tonglen. Der tibetische Weg, mit sich selbst und anderen Freundschaft zu schließen von Pema Chödrön, Arbor Verlag, 2016. Tonglen ist eine Meditationspraxis, die Liebe und Mitgefühl in den Mittelpunkt unseres Gewahrseins rückt.
- Metta Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück“ von Sharon Salzberg, Arbor Verlag, 2018.

- Das große Yin-Yoga-Buch von Bernie Clark und Nicole Meyer, Trias Verlag, 2018.
- Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs – Beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr von Matthew Walker, Goldmann Verlag, 2018.
- Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald von Clemens G. Arvay, Ullstein Verlag, 2016.
- Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden von Anne Wanitschek und Sebastian Vigl, humboldt Verlag, 2018.

Geführte Meditationen

- So weit die Kraft des Herzens reicht – CD von Ayya Khema, Jhana Verlag im Buddha-Haus, 2009.
- Achtsame Schritte der Liebe – CD von Ayya Khema, Jhana Verlag im Buddha-Haus, 2011.
- Meditationspraxis: 14 grundlegende Übungen – CD von Jack Kornfield, Arkana Verlag, 2010.

Internetadressen

Verband der Achtsamkeitslehrenden
MBSR-MBCT: www.mbsr-verband.de
Hier finden Sie einen MBSR-Kurs in Ihrer Nähe.

Bezugsquellen

Kräuterapotheken

Zietenapotheke Berlin
Großbeerenstraße 11
10963 Berlin
Tel. 030 5471690
www.zietenapotheke.de

Gethsemane Apotheke Berlin
Stargarder Straße 79
10437 Berlin
Tel. 030 44653370
www.gethsemane-apotheke.de

Schloss Apotheke Koblenz
Schlossstraße 17
56068 Koblenz
Tel. 0261 9882550
www.schloss-apotheke-koblenz.de

Hofapotheke St. Afra am Dom
Hoher Weg 11
86152 Augsburg
Tel. 0821 343470
www.hofapotheke-augsburg.de

Kronen Apotheke Wuppertal
Berliner Straße 45
42275 Wuppertal
Tel. 0202 265250
www.kronen-apotheke-wuppertal.de

Kräutershop

Kräuterkontor: www.kraeuterkontor.de

Rohkakao in „Zeremonienqualität“

Cacao Mama: www.cacaomama.com
Keith's Cacao: www.keithscacao.com
Heart Solution: www.heartsolution.de

CBD-reiche Nutzhanfblüten

Die Hanflinge: www.hanflinge.de
Café Canna Berlin: www.cafecanna.de

Die Heilung wächst vor der Haustür



Stand 2020. Änderungen vorbehalten.

- Für die natürliche Hausapotheke: mit Tipps zum Finden, Sammeln und Weiterverarbeiten
- Lebendige Pflanzenporträts: 10 heimische Heilkräuter, die bei 100 Beschwerden und Erkrankungen helfen
- Mit Beiträgen von Jürgen Feder, Deutschlands bekanntestem Pflanzenexperten
- Die Autoren sind Heilpflanzenexperten mit jahrelanger Erfahrung

Anne Wanitschek · Sebastian Vigl

Gesund mit heimischen Heilpflanzen

240 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-067-8

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Cannabis als Medizin – verständlich und fundiert erklärt

Stand 2020... Änderungen vorbehalten.



- So hilft die Heilpflanze Cannabis bei über 40 Erkrankungen und Beschwerden
- Die Autoren sind Heilpflanzenexperten mit jahrelanger Erfahrung und bloggen zum Thema Cannabis als Medizin
- Zertifiziert von der Stiftung Gesundheit

Anne Wanitschek · Sebastian Vigl

Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden

128 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2989-9

€ 16,99 (D) / € 17,50 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-8426-2938-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-2939-4 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2940-0 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Shutterstock – Valery121283, Helena-art, mamita, Olga Lobareva,

MoreVector, Vectorgoods studio, Epine, anioK, SpicyTruffel, Jka, Rina Oshi

Shutterstock: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8/9, 42/43, 140

Stock.adobe.com: Alp Aksoy: 13; ALF photo: 14/15; katinkah: 52; Subbotina Anna: 57;

tilialucida: 60, HandmadePictures: 63, renatehenkel: 64; Profotokris: 70; alisseja: 71;

Sebastian Duda: 84; Natali: 93; fotolesnik: 96; Pixelmixel: 98; viperagp: 100;

Ruckszio: 107; ThKatz: 111; avijit: 122; happy_lark: 125; fragolini: 128

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch häufig die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Pepe Peschel, PEPE Die Redaktion für Gesundheit & Medizin, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei, Langenhagen

Anne Wanitschek und Sebastian Vigl sind Experten für Heilpflanzenkunde, Heilpraktiker in eigener Praxis und ehemalige Mitarbeiter einer Kräuterapotheke. Ihr Heilpflanzenwissen geben sie auf Führungen und Vorträgen sowie als Autoren weiter. *Natürlich gut drauf – Stimulanzen aus der Natur* ist ihr sechstes gemeinsames Buch. Bereits erschienen sind unter anderem die Titel *Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden*, *Gesund mit heimischen Heilpflanzen* und *Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden*.



Anne Wanitschek ist Mitglied beim Fachverband deutscher Heilpraktiker und bei der Gesellschaft für Vitalpilzkunde.



Sebastian Vigl ist als regelmäßiger Autor für die Zeitschriften *Naturheilpraxis* (Pflaum Verlag), *Der Heilpraktiker* (Verlag Volkshelkunde) und die *Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift* (Haug Verlag) tätig.

Ebenfalls von den Autoren erschienen:



ISBN 978-3-86910-334-1
€ 16,99 [D]



ISBN 978-3-89993-888-3
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-86910-067-8
€ 19,99 [D]

Leistungsfähig und gut drauf – mit der Kraft der Natur!

Belastungen durch Arbeit, Familie oder Krankheit erschöpfen uns, leistungssteigernde und stimmungsaufhellende Aufputschmittel und Drogen werden daher immer beliebter – trotz gesundheitlicher Risiken.

Diese muss niemand eingehen, denn die Pflanzenheilkunde bietet eine Fülle von natürlichen Stimulanzien, die Ihre Leistung steigern und bei chronischem Stress, Erschöpfung, Depression, sexueller Unlust und Konzentrationsstörungen helfen. Die Heilpflanzenexperten Anne Wanitschek und Sebastian Vigl zeigen in ihrem neuen Ratgeber, wie Sie sie wirkungsvoll anwenden und sinnvoll ergänzen.

Das spricht für dieses Buch:

- Wissen, was sich bewährt hat: Die Autoren sind Heilpflanzenexperten
- Pflanzenpower für mehr Leistung und Freude: in Beruf, Ausbildung, Sport und Liebesleben
- Natürliches Neuroenhancement: pflanzliche Stimulanzien für das Gehirn
- Ganzheitlich: Die Wirkung der Heilpflanzen durch das Dynamis-Programm effektiv unterstützen

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2938-7



9 783842 629387

19,99 EUR (D)

**Mit vierwöchigem Dynamis-
Programm für mehr Leistung
und Lebensfreude**