

Angstmacher gesund im Griff

Die moderne Medizin bietet vielfältige Lösungen aus Pflanzen. Wie der Spruch „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ bereits zeigt, existiert ein umfangreiches Heilpflanzenwissen. Daraus und aus konkreten Untersuchungen entwickelt die Wissenschaft heute moderne Arzneimittel, die sehr vielseitig sind und auch dabei helfen können, herausfordernde Zeiten besser zu meistern.



MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE

Welchen Stellenwert können pflanzliche Arzneimittel im Alltag haben und was kann die Phytotherapie tatsächlich? Hier finden Sie Antworten, Tipps und Kommentare von Menschen, die sich für das Potenzial von Pflanzen im Gesundheitsbereich begeistern.

Sorgen und Ängste sind Teil der menschlichen Natur, denn wir können uns drohende Gefahren gut ausmalen. Die Angst kommt auf, damit wir uns nicht in Lebensgefahr hineinstürzen. Sie warnt uns vor Lebensgefährlichem. Manches Mal gibt es aber auch Zeiten, in denen die angemessene Angst bereits in Richtung einer Angststörung geht. Es besteht nämlich ein erheblicher Unterschied dabei, ob ich Angst vor einer sitzenden Spinne habe oder aber mich nicht mehr aus dem Haus traue – aufgrund von tiefen Angstgefühlen.

Wann sind Ängste normal?

Ängstlich zu sein kann ein Teil der Persönlichkeit sein, mit dem die Personen grundsätzlich umzugehen lernen. Um nicht in Panik zu geraten, gibt es Beruhigungstechniken und individuelle Methoden für die Akutsituation. Es kommt auf die Art der Angst an: Wenn die Angst zu einem anhaltenden Zustand wird, ein Begleiter am Tag und bei Nacht, kann es sich bereits um eine beginnende Angststörung handeln. Aktuell befeuert durch schwierige Situationen auf der Welt oder im nahen Umfeld entwickeln manche Menschen eine sogenannte temporäre ängstliche Verstimmung.

© iStock/Dima Berlin, Shutterstock, beige stellt



Lavendel [*Lavandula angustifolia*]



TIPP! PODCAST – KEINE ANGST VOR DER ANGST
Hier kommen Menschen mit Angsterkrankungen zu Wort und zeigen, wie Ängste wirklich sind. Angst gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Expert:innen informieren über die unterschiedlichen Gesichter der Angst und geben Tipps rund um das Thema Angsterkrankungen. Wertvoll zu hören.

Anzeichen für die temporäre ängstliche Verstimmung können von sorgenvollem Gedankenkreisen, Rückzug, depressiven Zuständen über Schlafstörungen bis hin zu einer sozialen und generalisierten Angst sein. Dabei kann die Betroffene (die Mehrheit der an Angststörungen leidenden Menschen sind Frauen) nicht mehr ihr Haus verlassen und auch kaum den gewohnten Alltag meistern.

Angstmacher in den Griff bekommen

Heute gibt es zahlreiche Auslöser, die Angst bereiten: Katastrophen, Kriege, Klimawandel u.v.m. Bei all den belastenden Nachrichten jene lauernen Angstmacher im Griff zu behalten, ist im Grunde eine ziemliche Herausforderung. Deshalb kann viel für den Umgang mit Ängsten getan werden. Was Sie jedenfalls tun können: Informieren Sie sich über das Thema Angst, sprechen Sie darüber mit anderen, versuchen Sie aktiv damit umzugehen und suchen Sie sich professionelle Unterstützung, denn Sie sind damit nicht allein.

DAS SAGT DIE EXPERTIN



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit begeistert auch Dr. Sabine Sammer-Schreckenthaler, Psychotherapeutin (Psychoanalyse). Wir haben sie gefragt, was ihr Beruf mit der Phytotherapie zu tun hat.

„Ich arbeite seit 15 Jahren im psychosozialen und psychotherapeutischen Feld und behandle Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien in meiner Praxis im 22. Bezirk. So wie jeder Mensch einzigartig ist, gibt es für jede:n einen individuellen Weg zum psychischen Wohlbefinden. Psychotherapie, Phytotherapie und Pharmakotherapien sind dabei essenzielle Bausteine. Angsterkrankungen zum Beispiel sind häufig Thema und können mit vielerlei Symptomen einhergehen. Die Betroffenen sind meist verzweifelt. Dann gilt es einen individuellen Behandlungsplan zu entwickeln. Zu unterschiedlichen Zeitpunkten kann in der Psychotherapie eine medikamentöse Unterstützung und Zusammenarbeit mit einem/einer Psychiater/in wichtig werden. Immer öfter erkundigen sich Patient:innen nach pflanzlichen Alternativen und berichten von guten Effekten.“

Pflanze unter die Lupe genommen

Lavendel

Der Lavendel, botanisch *Lavandula* genannt, zählt zu den Lippenblütlern. Bis zu 37 Arten des Lavendels sind bekannt, die vom östlichen Zentralatlantik über den Mittelmeerraum bis hin nach Westasien verbreitet sind. Als Arzneipflanze hat allerdings nur der Echte Lavendel eine besondere Bedeutung für die menschliche Psyche. Dieser heißt *Lavandula angustifolia* und wirkt angstlösend. ■



TIPP! Spannende Unterhaltung und Wissenswertes rund um das Thema Phytotherapie finden Sie auf Instagram bei Phytofluencer Lilly.

Sie zeigt in flotten Rätseln, übersichtlichen Porträts und netten Expert-Talks, was Pflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht. Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!