Hilfsmaßnahmen bei „Gedankenkreisen“ (s. auch Psyche, Entspannung):

Vorsicht Fernsehen (Spannende Filme):
Spannende Filme oder aufregende Fußballspiele können zu körperlichen **Stressreaktionen führen.** Kurzfristig verwischen die Grenzen zwischen Realität und Fiktion und der Film verursacht körperlichen Stress mit allen Symptomen wie Anstieg des Blutdrucks, Erhöhung der Herz- und Atemfrequenz, Schweißausbrüchen. Sogar ***Stresshormone werden verstärkt ausgeschüttet und machen uns bereit für einen Kampf mit einem fiktiven Gegner. Dennoch sind spannende Filme nicht immer schlecht: Sie fesseln unsere Aufmerksamkeit oft so stark, dass es zu einer Wahrnehmungslenkung weg von den alltäglichen Stressoren führt. Die Gedanken werden abgelenkt, Alltagssorgen werden plötzlich klein.***
Ob wir am Morgen nach dem spannenden Film entspannt aufwachen oder uns völlig gerädert aus dem Bett quälen, hängt auch davon ab, wie wir das Geschehene verarbeiten und ob die Spannung, die der film erzeugt hat, anschließend wieder gelöst werden kann. ***Ideal zum Stressabbau nach dem Abendprogramm ist deshalb ein Abendspaziergang.***[1]

Lavendelöl-Kapseln und Lavendelöl äußerlich:
Es gibt ein rezeptfrei verkäufliches, in der Apotheke erhältliches Medikament namens Lasea, das gegen Stress und Angstzustände empfohlen wird. Dabei handelt es sich um das Öl vom schmalblättrigen Arzneilavendel (Lavendula angustifolia) aus der französischen Haute Provence, das in Kapseln angeboten wird. Täglich eine Kapsel soll mit reichlich Wasser eingenommen werden. Sie löst sich im Magen auf, die Inhaltsstoffe des Lavendelöls gelangen dann über den Dünndarm ins Blut und können dann ihre Wirkung entfalten***. Besonders empfohlen wird die Einnahme Menschen mit Alltagssorgen, deren Gedanken sich im Kreis drehen*** und die sich häufig niedergeschlagen und mutlos fühlen. Sehr gut eignet sich das Medikament auch dafür, Patienten die Entwöhnung von Psychopharmaka zu erleichtern.
Wenn das wertvolle Lavendelöl dem Körper innerlich zugeführt wird, sorgt es für einen geregelten Kalziumeinstrom. Es reduziert die Ausschüttung erregender Botenstoffe. So kommen die Nervenzellen wieder zur Ruhe, die betroffene Person fühlt sich ausgeglichener und entspannter. Dabei macht es aber nicht müde und auch nicht abhängig.
Seit langem weiß man, dass Lavendelöl auch äußerlich angewendet beruhigend und schlaffördernd wirkt. Ein bisschen davon auf den Puls am Handgelenk getupft und den angenehmen Duft eingeatmet – eine Wohltat nach einem anstrengenden, aufregenden Tag.
Lasea-Lavendelölkapseln (PZN 5489603) sind in der Apotheke erhältlich (Hersteller: W. Spitzner Arzneimittelfabrik GmbH, Ettingen)[2]

Bachblüte „White Chesnut“ = die Gedankenblüte
Wer im blockierten Chesnut-Zustand ist,

- hat kreisend Gedanken, als bliebe eine Schalplatte immer wider an derselben Stelle hängen,
- ist im Alltag wegen unkontrollierter Überaktivität des Denkapparats unkonzentriert, hört z.B. nicht mehr, dass er angesprochen wird.

Positives Potential: White Chesnut fördert:
Gedankenklärung
Mentale Fokussierung
Konzentrationskraft[3]

---

[1] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 153
[2] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio 1/2011, S. 36f.
[3] Scheffer, Mechthild: Die Orginal Bach-Blüten Therapie, 2011, S. 216