Hilfsmaßnahmen für die Psyche s. auch Stimmung / Stress / Entspannung / Erschöpfung):

B12 ist für die Aufrechterhaltung des Mitochondrienstoffwechsels unverzichtbar:
Es kann nur von Mikroorganismen des Darmes gebildet werden. Hier ist die Darmschleimhaut- und Darmbakterienfunktion von Bedeutung. B12 kann in der Leber gespeichert werden. Es kommt v.a. in tierischen Lebensmitteln vor. Die ersten Anzeichen von B12-Unterversorgung bei erwachsenen Personen können Kribbeln und Kältegefühl in Händen und Füßen, Erschöpfung und Schwächegefühl, Konzentrationsstörungen und sogar ***Psychosen*** sein. Bei chronischen Magenschleimhautentzündungen kann es zu einer gestörten Bildung des für die Rezeption des B12 notwendigen Intrinsic Factors kommen, der für die Rezeption durch die Darmschleimhautzellen unabdingbar ist und das B12 vor Verdauungsenzymen schützt.[1]

Magnesium:
Es wird vermutet, dass Depressionen durch einen Magnesiummangel verstärkt werden.[2]

Lob, Komplimente:
Der Mensch braucht in regelmäßigen Abständen Streicheleinheiten, positive Worte. Er kann sonst nicht in einer seelischen Harmonie leben. Und diese Harmonie wieder ist wichtig für die körperliche Gesundheit. Menschen, die nicht gelobt werden, sind eines Tages frustriert.[3]

Tragen von sattorangenen Kleidern:
In sattorangenen Kleidern fühlt man sich besonders geborgen und behaglich. Man kann damit Ärger vorbeugen.[4]

Tragen von blauen Kleidern:
Es hat sich gezeigt, dass mit blauer Kleidung innere Hektik schneller und besser abgebaut werden kann.[5]

Tragen von braunen Kleidern:
Wer unter Hyperaktivität leidet, leicht aus der Fassung gerät, der sollte braune Sachen tragen. Die Farbe Braun wirkt beruhigend.[6]

lindengrüne Kleider:
Lindengrüne Kleider, Sakkos oder Anzüge üben eine entspannende und beruhigende Wirkung auf den Menschen aus. Sie helfen rascher, vorhandenen Stress abzubauen.[7]

violette Kleidung:
Violette Kleidung wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem.[8]

Kokoswasser:
Kokoswasser mineralisiert den Körper und bringt ihn ins Säure-Basen-Gleichgewicht, ähnlich wie ein isotonisches Getränk. In der „Lanserhofstudie“ der Universität Innsbruck aus dem Jahr 2004 wurde Fontana di Coco im Rahmen einer F.X. Meyer-Kur eingesetzt. Die Ergebnisse: Kokoswasser wirkt harnsäuresenkend, entgiftend und basenbildend. Besonders auffällig war die Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Stimmung in der Kokoswasser-Gruppe.[9]

Sommerhits laut mitsingen etc.:

---

[1] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 185
[2] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 191
[3] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 56
[4] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[5] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[6] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[7] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 58
[8] Banhkofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[9] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 176

Was hilft gegen den Herbst-Koller (abgesehen vom Frühlingswetter)? fragte das Social Network www.spin.de. Klare Antwort der Befragten: Näher zusammenrücken! Während sich Männer in Aktivitäten stürzen, den Urlaub planen und ihre Lieblingshits aus dem Sommer lautstark mitsingen, lassen sich Frauen mehr auf die dunkle Jahreszeit ein, nehmen Aroma-Bäder und schmökern in Büchern.
Hier die Top-Ten-Tipps:

1) Kuscheln
2) Spaziergänge
3) Kerzenschein
4) Spiele-Abend mit Familie und Freunden
5) Tee, heiße Schokolade
6) Musik hören
7) Vorm Kaminfeuer sitzen
8) Ein heißes Bad nehmen
9) Blätter und Zweige sammeln
10) Chatten oder im Internet surfen.[10]

Nerven: gelb:

Klaus Bernd Vollmar: Sich mit Gelb zu Umgeben, soll das Nervensystem harmonisieren und von Ängsten befreien. Gelb hilft bei schlechtem Wetter gegen Antriebslosigkeit, regt die Lymphe und alle Lebenssäfte an. Bei Entgiftungskuren oder wenig Energie soll es hilfreich sein, gelbe Unterwäsche zu tragen oder in gelben Bettlaken zu schlafen. Achten Sie auch darauf, genügend gelbe Lebensmittel zu essen. In Prüfungssituationen wird empfohlen, gelb zu tragen. Dabei hilft schon ein Akzent in der Kleidung, etwa ein Halstuch.[11]

Nahrungsmittel gegen depressive Verstimmungen und Depressionen;

Fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung leiden an depressiven Verstimmungen, die länger als vier Wochen anhalten. Frühjahr und Herbst erleben Depressive als besonders belastend. Depressive sollten einen Facharzt aufsuchen, um Verschlechterungen und Selbstmordversuchen vorzubeugen. Bei Menschen, die zu depressiven Stimmungslagen neigen, liegt oft ein Vitalstoffmangel vor. Meist fehlt Tryptophan, eine Aminosäure, aus der der Körper Serotonin, das Wohlfühl- und Glückshormon baut. Ideal auch zur Prophylaxe von depressiven Verstimmungen sind Ananas, Datteln, Bananen (nicht zu viele: ein Übermaß macht müde!), Feigen, Mangos, Kiwis, Passionsfrüchte, Papayas, Maracujas, Orangen, Acerolakirschen, Sapote, Sternäpfel, Grapefruits und Avocados. Avocados mit Mandarinenscheiben oder Tomaten helfen bei Depressionen und machen fröhlich. „Avocados erwecken die Heiterkeit der Seele“ (Monika Helmke-Hausen). Ideal als Antidepressivum wirken auch Litschis, die uns von Alpträumen, Alpdrücken und schweren Träumen befreien. Neben diesen Tropenfrüchten haben sich auch Gerstengrassaft und AFA-Algen als Stimmungsaufheller bewährt. Sie enthalten die Stoffe, die der Körper zum Aufbau von Neurotransmittern oder Botenstoffen braucht. Für eine stabil gute Stimmung sorgt auch das authentische Reiki. Diese Methode vermittele ich bundesweit und habe darüber drei Bücher geschrieben.
Der bekannte Yoga-Arzt Dharma Singh Khalsa, USA, empfiehlt als Anti-Depressions-Drink einen Saft aus einer Banane, 5 Datteln, einem viertel Liter Orangensaft und einem Teelöffel Gerstengraspulver. Mit Wasser mixen. Bananen, Datteln und Orangen wirken stimmungsaufhellend wie auch die Mineralien und Spurenelemente im Gerstengrassaft. [12]

Orange: Selbstsicherheit:

Ingrid Kraaz von Rohr: Um sich selbstsicher zu fühlen, ist es optimal, die Farbe Orange zu benutzen. Hierzu wird mit der Farblampe Orange an die Mitte des Haaransatzes am „Bikini-Dreieck“ bestrahlt. Oder Sie stellen einfach ein Glas Wasser auf einen orangefarbigen Untersetzer. Nach zehn Minuten hat das Wasser die Frequenz der Farbe übernommen. Das funktioniert, da Wasser ein Informationsträger ist.[13]

Vorsicht: Rot kann gereizt / aggressiv machen:

---

[10] Quelle: Zeitung – genaueres leider unbekannt
[11] “Ein Leben mit Farben. Interview mit dem Diplompsychologen und Autor Klausbernd Vollmar“, in: Bio, April/Mai 2010, S. 63
[12] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[13] “Die Macht der Farben“, in: Bio, April/Mai 2010, S. 62

Ingrid Kraaz von Rohr: Zuviel Rot kann u.U. aggressiv machen, also ist hier Vorsicht geboten, sonst kann man in eine gereizte Stimmung kommen.[14]

Farben haben bestimmte Heilenergien:
Man kann pauschal sagen, dass Rot anregt, Blau beruhigt und kühlt und Gelb kommunikationsfördernd und aufmunternd wirkt. Grün ist allgemein ausgleichend und Orange wärmt.[15]

Blau beruhigt etc...:
Schon ab dem 19. Jahrhundert untersuchte man die Wirkung von bestimmten Raumfarben auf die Insassen. von Nervenkliniken. Grundsätzlich konnte man feststellen, dass Blau als Raumfarbe beruhigt und Rot anregt. Interessant ist der Einfluss von Gelb, der angsthemmend und aufmunternd wirkt, sowohl auf Depressive als auch auf Schizophrene.[16]

Autogenes Training:
Überaus effektiv ist das Autogene Training. Man versteht darunter die gezielt entspannende Beeinflussung des Unterbewußtseins. Durch das Wiederholen beruhigender Formeln wird das Denken in eine positive Richtung geführt. Die Autosuggestion ist die unterbewußte Verwirklichung der gezielten, positiven Gedanken und Worte: „Ich bin ruhig, entspannt und gelöst; in mir ist Kraft und Ruhe.“[17]

Kräutertee: Passionsblumenkraut:
Um die Nerven zu stärken und emotionale Spannungen abzubauen, hilft ein Tee mit Passionsblumenkraut. Ein pflanzlicher Tranquilizer, der für Entspannung und psychische Erfrischung sorgt.[18]

Magnesium:
Einen erhöhten Magnesiumbedarf können Menschen, die psychischen Belastungen ausgesetzt sind, haben. Sportler haben. Magnesium ist bei Pflanzen im grünen Blattfarbstoff Chlorophyll enthalten und kommt daher in vielen grünen Gemüsesorten vor.
Magnesium steckt in:
- Sonnenblumen- und Kürbiskernen
- Erd- und Haselnüssen
- Mandeln
- Vollkornprodukten
- Bananen
- Spinat, Brokkoli, Erbsen[19]

alternative Behandlungsmethoden

Orthomolekulare Medizin:
Dieser Begriff geht auf den angesehenen zweifachen Nobelpreisträger Linus Pauling zurück: orthomolekular bedeutet, dass die richtigen Substanzen ('Moleküle’), z.B. Vitamine oder Spurenelemente, in einer richtigen Konzentration im Körper vorhanden sein müssen, um geistig-seelisches Wohlbefinden zu erreichen. Seit langem ist bekannt, dass ein relativer Mangel an bestimmten Vitaminen (z.B. Vitamin B1) schwerste schizophrenieähnliche Störungen bewirken kann. Die richtige Arznei wäre dann nicht irgendein Neuroleptikum, sondern hochdosierte Zufuhr von Vitamin B1.[20]
Das Therapie-Prinzip der Orthomolekularen Psychiatrie besteht in der Gabe von orthomolekularen Substanzen, d.h. Stoffen, die im Laufe der Evolution entstanden sind und auch natürlicherweise im Menschen vorkommen, z.B. Spurenelemente wie Zink, Magnesium, Kupfer, Eisen etc. Durch die Behebung eines Stoffmangels sollen psychische Beschwerden abgemildert oder behoben werden. In letzter Zeit untersucht die Orthomolekulare Psychiatrie darüber hinaus die gesundheitlichen Auswirkungen giftiger Metalle wie Blei,

---

[14] “Die Macht der Farben“, in: Bio, April/Mai 2010, S. 62
[15] “Die Macht der Farben“, in: Bio, April/Mai 2010, S. 61
[16] “Die Macht der Farben“, in: Bio, April/Mai 2010, S. 57
[17] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 36
[18] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 36
[19] alverde, August 2009, S. 39
[20] http://www.josef-zehentbauer.de/Psychopharmaka.html

Cadmium, Quecksilber, Aluminium, die auf dem Wege der Umweltverschmutzung immer mehr unsere Nahrung und somit auch den menschlichen Organismus durchdringen.

Klinische Ökologie:
Auf bestimmte unverträgliche Stoffe (etwa in der Nahrung) reagieren manche Menschen allergisch, z.B. mit einem Hautausschlag. Die Klinische Ökologie geht nun davon aus, dass individuell unverträgliche Stoffe nicht nur eine körperliche Allergie, sondern auch eine 'psychische Allergie' auslösen können. So wären also Depressionen, Manien, Halluzinationen, Angst- und Aggressions-Ausbrüche, Gedächtnisausfälle, leidvolle Persönlichkeits-Störungen usw. als allergische Reaktionen anzusehen. Diese Krankheiten sollen dann nicht durch Zuführung bestimmter Stoffe (z.B. Medikamente), behoben werden, ***sondern durch Weglassen Allergie-auslösender Stoffe, die in unserer Nahrung vorkommen***. Durch eine – durchaus aufwändige – Diagnostik lassen sich die schädlichen Stoffe austesten.[21]

Selbstentspannung, Autogenes Training, Atemübungen, Auto- Suggestion, Yoga, Meditation …:
Viele dieser Selbstheilungs-Techniken gehen auf uralte, seit Jahrtausenden gepflegte Verfahren zur Behandlung von seelisch-körperlichen Beschwerden und Krankheiten zurück (z.B. suggestives Behandeln durch Handauflegen oder Autosuggestion durch zielgerichtete Erwartungen im Gebet). Es handelt sich um leicht erlernbare (nicht an bestimmte Religionen gebundene) Verfahren, die man sich am besten durch eine/n erfahr. Lehrerin/Lehrer nahebringen lässt. Durch all diese Übungen erreichen Sie eine tiefgehende Selbst-Entspannung, eine Selbst-Erfahrung und vermehrtes Selbst-Bewusstsein.[22]

Naturbetrachtungen:
Auch die Natur hat – ähnlich wie der Mensch – verschiedene Stimmungen , z.B. die Heiterkeit des Frühjahrs und die Melancholie des Spätherbstes. Indem man in der gewaltigen Natur die eigenen Stimmungen widergespiegelt findet, kann man das Gefühl gewinnen, in der Natur einen mächtigen Verbündeten zu finden. Dies kann das Dasein auf dieser Erde ein wenig oder gar erheblich erleichtern. Die Kunstrichtung der 'Deutschen Romantik' hat die Bedeutung, die die Natur für die Menschen hat, auf eindrucksvolle Weise zelebriert.[23]

Östliche Seelen-Heilkunde:
Hier könnten sehr viele unterschiedliche Richtungen aufgeführt werden. Als ein Beispiel soll lediglich die 'Methode des Zen' vorgestellt werden, die der japanische Psychotherapeut D.T. Suzuki als schöpferische und antiwissenschaftliche Methode sieht, und die er den analytisch-zerlegenden, logik-orientierten Verfahren der dogmatischen Wissenschafts-Richtungen gegenüberstellt:
„Die Methode des Zen besteht darin, in den Gegenstand selbst einzudringen und ihn sozusagen von innen zu sehen. Die Blume kennen heißt, zur Blume werden, die Blume sein, als Blume blühen und sich an Sonne und Regen erfreuen. Die Blume wird nicht seziert, nicht analysiert, sie bleibt als Blume erhalten.
Das heißt, indem ich mich in die Blume verliere, kenne ich mein Ich ebenso wie die Blume. Diese Art, der Wirklichkeit gegenüberzutreten, nenne ich die Methode des Zen, die vor- oder über- oder sogar antiwissenschaftliche Methode."
Dies ist auch das Prinzip mancher Psychotherapeuten: Den Klienten nicht analytisch und diagnostisch zerlegen, sondern ihn so, wie er ist, akzeptieren und versuchen, sich in ihn hineinzufühlen, um ihm dadurch Spielraum für Entfaltung zu schenken.[24]

Ernährung und Psyche: Vegetarismus:
Für die psychische Stabilisierung ist es günstig, grundsätzlich auf den Verbrauch von Fleisch, Wurst und Fisch zu verzichten (also keine Tiere zu töten und zu essen). Fleisch ist für eine vollwertige Ernährung beim Menschen nicht erforderlich (und überdies verzehrt man – bekanntermaßen – mit einem Steak oder einem Lammbraten gleichzeitig eine breite Palette an Hormonen und unterschiedlicher Antibiotika).

---

[21] http://www.josef-zehentbauer.de/Psychopharmaka.html
[22] http://www.josef-zehentbauer.de/Psychopharmaka.html
[23] http://www.josef-zehentbauer.de/Psychopharmaka.html
[24] http://www.josef-zehentbauer.de/Psychopharmaka.html

Jeder Tieresser frage sich, ob er weiterhin Fleisch oder Wurst essen würde, wenn er das Töten nicht dem Schlächter überließe, sondern selbst handeln müsste, ein Lamm erstechen oder eine Forelle erschlagen. Erwiesenermaßen produziert ein Tier, bevor es hingerichtet wird – aus Angst – vielerlei 'Stresshormone' (z.B. Adrenalin) in höchsten Konzentrationen, die sich in Organen und Muskulatur nachweisen lassen. Beim Verzehr von Tierfleisch werden auch diese Stresshormone einverleibt und können im menschlichen Körper erhebliche neurovegetative Störungen bewirken. Oder klarer gesagt: Wer Fleisch verzehrt, isst die Todesangst des Tieres mit. Dass dies nicht gesund sein kann, leuchtet wohl ein.
Anscheinend kannte schon Paracelsus – vor rund 500 Jahren – diesen Zusammenhang:
„Das viele Essen und besonders das Fleischessen unterdrücken die Vernunft, machen untüchtig zu scharfem Nachdenken und erzeugen träge Gemüter, die zu jeder Dummheit und Torheit fähig sind."
Statistiken zeigen, dass Vegetarier verglichen mit den Durchschnittsbürgern – weniger oft krank werden und seltener chronische Leiden haben. Vegetarismus ist keine neue Erfindung, sondern hat in anderen Kulturen eine lange Tradition, beispielsweise bei den viel-hundert Millionen Anhängern des Hinduismus. Erfreulicherweise nimmt die Zahl derer, die sich vegetarisch ernähren, in Europa und Nordamerika seit Jahren beständig zu. Viele Menschen bekennen: ich will keine Menschen töten und auch keine Tiere töten. Das Motto bezüglich Essen lautet: „ich esse nichts, was Augen hat."[25]

Josef Zehentbauer: (z.B. Chemie für die Seele. Psyche, Psychopharmaka und alternative Heilmethoden
Belgradstr. 5
80796 München
089/302898
www.josef-zehentbauer.de

Schlafen:
Ausgiebig zu schlafen ist nicht nur gesund, es schon auch die kostbare Lebensenergie, stärkt die Abwehrkräfte und hält zudem länger jung. Während wir schlafen, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Die Verdauung ruht, die Muskeln erschlaffen, die Körpertemperatur sinkt ab, die Atmung wird tiefer und langsamer als während des Tages.
Bei Tieren lässt sich die lebensverlängernde Wirkung des Schlafs gut demonstrieren. Tiere, die einen großen Teil des Tages dösend und schlafend verbringen , haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung. Wie schädlich chronischer Schlafmangel sein kann, zeigt eine in der Fachwelt vielbeachtete Arbeit des Forscherteams um Eve van Cauter von der Universität Chicago, die 1999 in der renommierten Fachzeitschrift „The Lancet" (Bd. 354) veröffentlicht wurde: Eine Gruppe gesunder, junger Männer wurde in einem Schlaflabor beobachtet. Jede Nacht durften sie nur vier Stunden schlafen. Schon nach einer Woche brachte der Schlafentzug die Hormonregulation und den Stoffwechsel durcheinander. V.a. das Hormon Insulin, welches normalerweise von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird und vor der Zuckerkrankheit bewahrt, konnte den Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig regulieren. Innerhalb einer Woche hatte der Schlafentzug die Männer in einen Zustand gebracht, der sonst nur bei alten Menschen oder in einem frühen Stadium der Zuckerkrankheit auftritt. Aufgrund der Studiendaten vermutet Cauter, dass durch chronischen Schlafmangel Alterskrankheiten wie Zuckerkrankheit, Übergewicht, hoher Blutdruck und Gedächtnisstörungen hervorgerufen oder verschlimmert werden. Auch schlechte Laune, Konzentrationsstörungen und schlimmstenfalls Depressionen können Folgen des Schlafmangels sein. Für Ratten ist chronischer Schlafmangel sogar tödlich, denn schon nach kurzer Zeit führen die fehlenden Ruhephasen zu einem Zusammenbruch ihres Immunsystems.[26]

Erst nach 7.20 Uhr aufstehen:
Britische Forscher: Wer später aufsteht, ist den ganzen Tag über gelassener und ausgeglichener. Wie das britische Magazin „New Scientist" in seiner Ausgabe vom 4.11.1999 berichtet, sind Frühaufsteher offensichtlich gestresster als Langschläfer. Forscher der Londoner Westminster-Universität konnten im Speichel von Personen, die spätestens um 7.20 Uhr aufstehen mussten, deutlich höhere Werte des Stresshormons Cortisol messen als bei Langschläfern, die erst später das Bett verließen. Es scheint auch nichts zu nutzen, früher ins Bett zu gehen. Die Gesamtdauer der Schlafzeit hatte – so die Erkenntnis der britischen

[25] http://www.josef-zehentbauer.de/Psychopharmaka.html
[26] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 141ff.

Wissenschaftler, keinen Einfluss auf die Ausschüttung des Stresshormons. Über gestresst oder entspannt entschied einzig und allein der Zeitpunkt des Aufstehens. Der Stress durch frühes Aufwachen hält nicht nur den ganzen Tag an, sondern kann sogar ernsthafte Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen, heißt es in dem Bericht. Auf Dauer führt der chronische Stress zu Depressionen, die Abwehrkräfte werden geschwächt, und zudem leiden Frühaufsteher offensichtlich häufiger unter Infekten, Muskelschmerzen und schlechter Laune.[27]

Sonne:
In der Sonne steigt der Serotoninspiegel an. Dieser Botenstoff sorgt für Ausgeglichenheit und Wohlgefühl. Stress-Symptome verschwinden.[28]

Lachen:
Wir lachen immer weniger: 1939 waren es noch 18 Minuten pro Tag, im Jahr 2000 nur noch 6 Minuten! Dabei hat das Lachen viele positive Eigenschaften: Nicht nur, dass es eine soziale Rolle spielt, Menschen zusammenbringt und für schöne Momente sorgt, es ist auch gut für die Gesundheit. Lachen stimuliert die Ausschüttung von Endorphinen und Dopamin, die stimulierend und entspannend zugleich wirken. Wenn man in Lachen ausbricht, wird ein großer Teil der Muskeln im Körper angesprochen: Das Zwerchfell zieht ich zusammen und entspannt sich wieder, ebenso Bachmuskeln, Oberschenkel und Schultern. Das reinste Fitnesstraining und zugleich eine interne Massage, die die Organe und die Immunabwehr stärkt. Die Vorteile sind so zahlreich, dass das Lachen sogar bei Psychotherapien angewendet wird, um Stress abzubauen. Aber auch wenn man nicht gleich laut loslacht. Freude und gute Laune sind ebenso gut für uns, denn sie sorgen dafür, dass wir Schwierigkeiten nicht zu nah an uns herankommen lassen und sie somit leichter lösen können. Kurzum, das Lachen gibt uns viele Möglichkeiten, das Leben von seiner besten Seite zu sehen und zu echten Optimisten zu werden.[29]

Bolero von Ravel:
Der Bolero von Ravel zaubert depressive Stimmungen weg.[30]

Musik:
Warum Musik Heilkraft besitzt, das hat man schon vor Jahren an der Universität wien auf Anregung von Herbert von Karajan herausgefunden: Beim Anhören angenehmer Musik entstehen im Gehirn Polypeptide, Botenstoffe, die im Gehirn Entspannung, Glück und Wohlbefinden auslösen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem beruhigt.[31]

Vitamin D:
Das Vitamin D stärkt die Immunkraft, beeinflusst positiv Herz- und Kreislauf, bremst Allergien ab, verbessert die Lebens- und Liebeslust.[32]

Melissenbad:
Mit Kräuterbädern lassen sich gute vorbeugende und heilende Wirkungen erzielen.
Grundsätzlich gilt für Kräuterbäder: 1- 2 Handvoll getrocknete Kräuter werden mit 2 Liter kochendem Wasser übergossen, 15 Minuten ziehen lassen, dann durchseihen, den Kräutersud in die mit Wasser gefüllte Wanne gießen.
Melissen-Bad: bekämpft Nervosität, Migräne und psychosomatische
Störungen. Es kann intensiviert werden, wenn man 5 Teelöffel Melissengeist zusätzlich hineinrührt.[33]

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

---

[27] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 144f.
[28] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 165
[29] Galleria Kaufhof, Sep./Okt./ Nov. 2009
[30] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 532
[31] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 532
[32] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 537
[33] www.planger.de/tips06.html 27.2.2011

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. Besonder sempfohlen 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.[34].

Massage mit Mandelöl, Aprikosenkernöl, Lavendel- und Thymianöl:
Bei Menschen mit psychiatrischen Beschwerden sollte besonders niedrig dosiert werden. Manchmal reicht ein Tropfen ätherisches Öl auf 100 Milliliter Massageöl. Wie zum Beispiel Mandelöl und Aprikosenkernöl. Als ätherische Öle eignen sich für die Massage auch Lavendel- und Thymianöl sehr gut, besonders, wenn Verletzungen vorliegen.
Das Team der Psychiatrischen Kliniken in Basel führte im Jahr 2006 ein Aromapflege-Konzept ein, das dort nun schon seit 2007 zum Standart gehört und von den Patienten sehr gut aufgenommen wird. Die Berührungen während einer Aromamassagestimulieren die Selbstheilungskräfte auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene.[35]

Bachblüten:
Bachblüte „Larch“:
Bei Mutlosigkeit und Verzweiflung,
Mangel an Selbstvertrauen, Erwartung von Misserfolg, Mutlosigkeit
Dr. Edward Bach schreibt dazu: Für jene, die sich selbst nicht für so gut und fähig halten wie die Menschen ihrer Umgebung. Sie rechnen damit, zu scheitern, haben das Gefühl, nie Erfolg zu haben, und so wagen sie nicht einmal eine Anstrengung, die groß genug wäre, ihnen Erfolg zu bringen.[36]
Sweet Chesnut:
Bei: Überwältigender innerer Schmerz, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit
Dr. Edward Bach schreibt dazu: Für jene Phasen, die manche Menschen zuweilen erleben, in denen die Seelenqual so groß ist, dass sie unerträglich erscheint. Wenn man meint, seelisch der körperlich bis zum Äußersten seiner Belastbarkeit geführt worden zu sein und jetzt zusammenbrechen zu müssen. Wenn es den Anschein hat, als ob man nichts anderes mehr als Zerstörung und Auslöschung zu erwarten hätte.[37]
Willow:
Bei Bitterkeit, Zorn, Vorwurf gegenüber anderen wegen eines bösen Schicksals
Dr. Edward Bach schreibt dazu: Für jene, die ein Missgeschick oder Unglück erlitten haben und dies schwer ohne Klagen und Verbitterung annehmen können, da sie das Leben vor allem nach dem Erfolg beurteilen, den es ihnen bringt.
Sie haben das Gefühl, so schwere Prüfungen nicht verdient zu haben, sie meinen, es sei ihnen Unrecht widerfahren, und werden verbittert. Oft zeigen sie weniger Interesse und sind weniger aktiv in bezug auf jene Dinge, die ihnen früher Freude und Befriedigung gebracht haben.[38]

Papaya:
Wer immer müde und lustlos ist, sollte eine Woche lang täglich zwei Papayas essen. Schon am dritten Tag ist man vitaler und besser gelaunt.[39]

---

[34] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio 1/2011, S. 36f.
[35] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio 1/2011, S. 36
[36] Edward Bach: Heile dich selbst mit den Bach-Blüten, Deutsche Erstausgabe 1988, S. 173
[37] Edward Bach: Heile dich selbst mit den Bach-Blüten, Deutsche Erstausgabe, 1988, S. 182
[38] Edward Bach: Heile dich selbst mit den Bach-Blüten, Deutsche Erstausgabe, 1988, S. 182

Buchempfehlung:
Peter Lehmann: Psychopharmaka absetzen
u.a. Bücher des Autors (Antipsychiatrieverlag)

Für die Freude:
Acai-Beere, Ananas, Banane, Durian, Goji, Granatapfel, Kapstachelbeere, Mango, Papaya[40]

Blutqualität:
Der Zustand des Nervensystems, d.h. des Gehirns, des Rückenmarks, der Spinal- und Hirnnerven und der automatischen Funktionen, hängt von der Qualität des Blutes ab. Blut setzt sich aus Plasma, einer klaren, gelblichen Flüssigkeit und Zellen zusammen. Die Bestandteile des Plasmas sind Wasser, Plasmaproteine, Mineralsalze, Hormone, Vitamine, Nährstoffe, Schlacken, Antikörper und Gase. Es gibt drei Arten von Blutzellen: weiße und rote Blutkörperchen (Leukozyten und Erythrozyten) und Blutplättchen (Thrombozyten). Veränderungen im Blut schlagen sich im Nervensystem nieder.
Alle drei Blutarten werden im Rückenmark gebildet, welches seine Nährstoffe vom Verdauungssystem erhält. Da Gallensteine in der Leber die Verdauung und die Aufnahme der Nahrung behindern, erhält das Rückenmark zu wenig Nährstoffe und das Plasma wird mit Schlacken belastet. Dadurch werden die Zusammensetzung der Blutkörperchen und der Hormonhaushalt gestört und ***dies führt zu ungewöhnlichen Reaktionen des Nervensystems.*** Die meisten Störungen des Nervensystems finden ihren Ursprung in einer ***mangelhaften Zusammensetzung des Blutes, verursacht durch eine schlecht funktionierende Leber.***
Jede der vielen Funktionen der Leber hat einen direkten Einfluss auf das Nervensystem und vor allem auf das Gehirn.

- Leberzellen wandeln Glycogen (komplexer Zucker) in Glukose um. Glukose ist zusammen mit Sauerstoff und Wasser, einer der Hauptnährstoffe des Nervensystems, wobei Glukose die Energie liefert. Im Gehirn, das nur in Fünfzigstel des Körpergewichts ausmacht, befindet ich ein Fünftel des gesamten Blutmenge des Körpers. Das Gehirn verbraucht erhebliche Mengen an Glukose. ***Gallensteine in der Leber behindern die Glukoseversorgung des Gehirns und des restlichen Nervensystems***, was ***die Leistung der Organe, der Sinne und des Geistes beeinträchtigt***. Die Anzeichen einer beginnenden Störung sind Heißhungerattacken, v.a. auf Süßes oder Kohlenhydrathaltiges und häufige Stimmungsschwankungen oder emotionaler Stress.
- Aus den vorhandenen Aminosäuren synthetisiert die Leber Plasmaproteine und die meisten Blutgerinnungsfaktoren. Diese Funktion wird durch Gallensteine immer stärker beeinträchtigt. Wenn die Produktion von Gerinnungsfaktoren sich verlangsamt, sinkt die Zahl der Blutplättchen und es kann zu spontanen Kapillarblutungen oder Bluterkrankheiten kommen. Entsteht die Blutung im Gehirn, kann dies zu Gehirnschäden, ***Lähmung*** oder zum Tod führen. Die Stärk der Blutung wird durch Bluthochdruck und starken Alkoholkonsum noch erhöht. Die Zahl der Blutplättchen sinkt auch, wenn Gallensteine die Blutversorgung der Leberzellen hemmen und die Leber dadurch nicht mehr in der Lage ist, genügend neue Zellen zu produzieren, um alte oder geschädigte Zellen zu ersetzen.
- Vitamin K ist ebenfalls unentbehrlich bei der Synthese von Gerinnungsfaktoren. Dieses fettlösliche Vitamin wird in der Leber gespeichert und mit Hilfe von Gallensalzen im Darm resorbiert. Wenn der Gallenfluss durch Gallensteine in der Leber und in der Gallenblase behindert wird, entsteht ein ***Mangel an Vitamin K*** und die Fettverdauung ist beeinträchtigt.
- Wie vorangehend erläutert, führen Gallensteine in der Leber zu Herz-Kreislauf-Problemen. Wenn das Blut sich verändert und zähflüssig wird, verhärten sich die Blutgefäße und werden geschädigt. Bildet sich in einer geschädigten Arterie ein Blutgerinnsel, kann ich ein Stückchen davon (Embolus) lösen, in ein kleinere, entfernte Arterie wandern und diese verschließen. Die Folgen sind ***Ischämie***, Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Jede Störung des Herzkreislaufs hat einen ***Einfluss auf das Gehirn und den Rest des Nervensystems***. Fehlfunktionen der Leber ***beeinflussen v.a,. die Astrozyten, welche das Hauptgewebe des zentralen Nervensystems bilden. Sind diese betroffen, folgen Apathie, Desorientiertheit, Delirium, Muskelstarre und Koma.*** Durch den Darm resorbierte stickstoffhaltige Schlacken, ***die normalerweise***

---

[39] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 79
[40] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, S. 326

durch die Leber entgiftet werden, gelangen über die Blutbahn ins Gehirn. Erreicht dort eine Schlacke wie z.B. Ammoniak überhöhte Konzentrationen, verändern sich die Blutgefäße im Gehirn und die Blut-Hirn-Schranke wird durchlässig. Dadurch ***gelangen verschiedenste Gifte ins Gehirn und verursachen weitere Schäden. Wenn die Neuronen im Gehirn nicht genügend Nährstoffe erhalten, verkümmern sie.*** Die Folgen sind Demenz oder die Alzheimer-Krankheit. Sind die Neuronen, die das Gehirnhormon Dopamin produzieren, unterernährt, folgt das Parkinson-Syndrom. Multiple Sklerose (MS) bricht aus, wenn die Myelin (eine fetthaltige Ummantelung der meisten Nervenfasern) produzierenden Zellen unterernährt sind. Die ***Myelinschicht schwindet und die Nervenfasern werden geschädigt.***

- Die Leber kontrolliert die Verdauung, die Resorption und den Stoffwechsel der Fettstoffe im Körper. Gallensteine behindern den Fettstoffwechsel und beeinflussen die Cholesterinwerte im Blut. Cholesterin ist ein wesentlicher Baustein all unserer Körperzellen und wird in jedem Stoffwechselverlauf gebraucht. Unser Gehirn besteht aus mehr als 10 % Cholesterin (i.d. Trockenmasse). ***Cholesterin ist wichtig für die Gehirnentwicklung und die Gehirnfunktion. Es schützt Nerven vor Schäden oder Verletzungen. Ein Ungleichgewicht der Flutfette kann das Nervensystem zutiefst beeinträchtigen*** und fast jede Krankheit im Körper hervorrufen. Gallensteine aus der Leber und der Gallenblase zu entfernen, erhöht die Nährstoffversorgung aller Zellen, ***verjüngt das Nervensystem*** und verbessert alle Körperfunktionen.[41]

Schwarzkümmelöl:
Im Orient wird das Schwarzkümmelöl schon seit Jahrtausenden zur Stimmungsaufhellung bei Depressionen eingesetzt.[42]

Hochdosiert Vit. C +E+B:
Kann viele Nebenwirkungen von Psycho-Medikamenten nehmen (lt. Einem Vortrag im Rahmen der Anti-Zensur-Koalition)

Kamille:
Kamilleblüten sind nach Duke die pflanzliche Antwort auf den Betablocker Atenolol (Tenormin), der den Herzschlag verlangsamt und die Blutgefäße entspannt. Die Kamille ist die beste Nahrungsquelle für das starke Antioxidationmittel Apigenin. Studien zufolge kann es die Blutgefäße entspannen und den Blutdruck senken. Trinken Sie eine Tasse Kamillentee, wenn Sie spüren, dass Ihr Stress- oder Angstpegel steigt.[43]

Einreibungen mit Lavendelöl:
Tatsächlich kann Lavendel und leichter ertragen lassen, was sonst kaum erträglich und sehr belastend erscheint. So halfen Einreibungen mit Lavendelöl in einer Studie, die auf einer Intensivstation lagen und neben den eigenen – mist bedrohlichen – Kranksein und den Schmerzen die ständige Unruhe durch surrende, piepsende und Alarmsignale aussendende Apparate, die um sie herrschende Hektik und das Fehlen der Privatheit ertragen müssen.
In einer anderen Studie mit Frauen, die wegen einem krebsverdächtigen Knoten eine Biopsie ihrer Brust durchführen ließen, waren die damit verbundenen Schmerzen zwar gleich stark in der Gruppe, die aromatherapeutisch mit Lavendel behandelt wurden, wie bei den Frauen, die eine Scheinbehandlung erhielten, dennoch waren die Frauen, die Lavendel erhielten, zufrieden. Wenn man bedenkt, mit welchen Ängsten man auf das Ergebnis einer solchen Untersuchung wartet und dass dabei ja eine besonders empfindliche Region des Leibes, die man sonst schützt, mit einer Nadel durchbohrt wird, kann man verstehen, dass Entspannung hier hilfreich sein kann. Tatsächlich wurde inzwischen in einer ganzen Reihe von Untersuchungen gezeigt, dass sogar regelrechte Angststörungen (und auch die mit ihnen oft verbundenen Schlafstöungen) mit Lavendelpräparaten wesentlich gelindert werden können und diese dabei nicht schlechter abschneiden als klassische Beruhigungsmittel, die nicht zuletzt wegen der mit ihnen verbundenen Suchtgefahr problematisch sind.[44]

---

[41] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung, S. 55-58
[42] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[43] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 117
[44] Manfred Sommer: “Duftende Urlaubserinnerung”, in: A tempo, 9/2011, S. 20

Lavendel und Melisse:
Lavendel und Melisse wirken in der Seele ordnend. So wundert es nicht, dass Lavendel in sog. „Wellness-Oasen“ seinen festen Platz hat.[45]

Spülung für die Seele:
Wer sich wäscht, fühlt sich auch frei von Schuld
Wenn sich Menschen waschen, reinigt das auch ihre Seele. Mit dem Wasser verschwinden die schlechten Gefühle ebenfalls im Abfluss, berichten die Psychologen Spike Lee und Norbert Schwarz von der Universität Michigan in einer Übersichtsarbeit. Zahlreiche Studien belegen, dass sich Menschen durch bloßes Waschen von dem Gefühl befreien können, unmoralisch zu sein, sagt Lee. Auch das Urteil über andere Menschen wird durch physische Reinigungen erheblich beeinflusst.
Auf die Verletzung moralischer Tabus reagieren Menschen mit Ekelgefühlen. Darin vermuten Lee und Schwarz eine Antwort auf die Frage, warum sich Schuld im Wortsinn wegwaschen lässt: Ekelgefühle und die Empfindung, physisch kontaminiert zu sein, werden von ähnlichen neuronalen Netzwerken im Gehirn verarbeitet, schreiben die Forscher. Der Psychologe Lawrence Barsalou von der Emory University argumentiert, dass menschliches Denken über abstrakte Konzepte wie etwa Moral von Hirnarealen gelenkt wird, die mit direkten sensorischen Empfindungen verbunden sind.
Der Effekt funktioniert auch in die andere Richtung. So fällen Menschen ein besonders harsches Urteil über moralische Verfehlungen anderer, wenn sie in einem dreckigen Raum um ihre Meinung gebeten werden. Das gleiche Bild ergab sich in einer Studie, in der Probanden einen Film mit ekelhaften Szenen angesehen hatten – sie urteilten hart über das Handeln anderer; außer sie hatten sich zuvor die Hände gewaschen.
Bei Spielern steigert eine Seife, die in Reichweite liegt, sogar die eingegangenen Risiken. Gestatteten Psychologen Zockern nach einer Pechsträhne einen Gang ans Waschbecken, kehrten sie mit Selbstvertrauen an den Spieltisch zurück – und setzten höhere Beträge als zuvor. Auch bei Menschen, die sich zwischen zwei fast identischen Produkten entscheiden mussten, wirkte eine physische Reinigung als Entlastung für die Psyche: Gab man Ihnen ein Feuchttuch, mit denen sie sich die Hände abreiben konnten, wischten sie damit auch alle Zweifel an ihrem Kauf von sich.
Wer sich wäscht, ist aber nicht zwingend glücklich. „Eine Reinigung spült die Rückstände früherer Ereignisse fort“, sagt Lee. Das betreffe auch positive Erfahrungen – dann verschwindet das Glück im Abfluss.[46]

Glücksfaktoren:
Ein lieber Partner plus Gesundheit plus genügend Geld: Das ist laut aktuellem Glücksatlas die Formel für Zufriedenheit. So weit, so vorstellbar – doch die Studie hat noch mehr Interessantes ergeben:

1) Zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr sind wir am zufriedensten. Und erreichen später als 60-jährige wieder das Glücksniveau der 30-Jährigen.
2) Mindestens einmal pro Woche im Kino etc. Spaß zu haben ist gut. Viermal stärker aufs Glücksgefühl wirken jedoch wöchentliche Treffen mit Freunden.
3) Eine gute Gesundheit zu besitzen ist ein 14-fach stärkerer Glücksbringer als eine Gehaltserhöhung um 250 Euro (die Forscher gingen dabei von einem Nettogehalt von 1500 Euro aus).[47]

Granatapfel:
Monika Helmke-Hausen sieht im Granatapfel den Repräsentanten einer ***feurigen Kraft des Mutes*** und des Vorwärtsstürmens. Damit ist er besonders für lethargische, antriebsschwache Menschen ein Gewinn. Unter seinem Einfluss entwickeln wir Mut, Wagemut, Forscherdrang und Initiative und kommen in Kontakt mit dem unstillbaren Feuer der ursprünglichen Lebenskraft.[48]

Gute Taten machen glücklich:
Wer Gutes tut, ist glücklicher und selbstbewusster – das wurde jetzt auch wissenschaftlich bestätigt. Eine kanadische Forscherin wollte herausfinden, wie sich die Stimmung von Menschen verbessern lässt. Getestet wurden zehn verschiedene Methoden, z.B. Musik hören oder Dankbarkeit erfahren. Die erfolgreichste war, gute Taten zu begehen. Wohltäter fühlen sich nicht nur besser, sie leiden auch seltener unter Depressionen

---

[45] Manfred Sommer: “Duftende Urlaubserinnerung”, in: A tempo, 9/2011, S. 21
[46] Herrmann, Sebastian: „Spülung für die Seele. Wer sich wäscht, fühlt sich auch frei von Schuld.“ In: SZ, 12.10.2011
[47] „Jetzt erforscht: Die Glücksfakten“, in: Laura, 12.10.2011
[48] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, S. 140.

und haben ein stärkeres Selbstbewusstsein. Die positive Wirkung hält mindestens ein halbes Jahran – es lohnt sich also in jeder Hinsicht, anderen etwas Gutes zu tun.[49]

Schokolade hilft Stress abzubauen und macht glücklich:
Gönnen Sie sich in stressigen Situationen ruhig ein wenig Schokolade! Der unter Belastung erhöhte Bedarf an Kalium wird dadurch ausgeglichen und das in Schokolade enthaltene Magnesium wirkt als Stresskiller. Zudem hebt Schokolade die Stimmung, indem es den Tryptophan-Gehalt im Blut erhöht. Jener Eiweißstoff Tryptophan wird schließlich vom Körper in das Glückshormon Serotonin umgewandelt.
Damit aber noch nicht genug: zwei weitere Glücksstoffe sind in Schokolade enthalten. Zum einen das bestimmten Haschisch- und Morphinbestandteilen ähnelnde Anadamid, welches das Glücks- und Lustzentrum des Gehirns anspricht und zum anderen das Phenylethylamid, welches die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin und damit die Stimmung erhöht. Schließlich enthält Schokolade von den euphorisch und schmerzunempfindlich machenden Endorphinen, die beispielsweise bei Verliebten verstärkt vom Körper produziert werden, wenngleich leider nur in relativ geringen Mengen.
Nach einer Studie finnischer Wissenschaftler wirkte sich regelmäßiger Schokogenuss schwangerer Frauen positiv auf die Psyche des Ungeborenen aus. Jene Babys waren später pflegeleichter als die von Müttern, die sich seltener Schokolade gönnten.[50]

Geographische Faktoren:
Zum Beispiel erkranken im Unterinntal besonders viele Menschen an einer Manie, im Oberinntal hingegen ist die Anzahl der an einer Depression Erkrankten höher, während es in Osttirol mehr Fälle von Paranoia und paranoider Schizophrenie gibt. Bei den psychischen Erkrankungen könnte es sein, dass v.a. der Lithiumgehalt des Bodens eine Rolle spielt.[51]

Ernährung für die Lebensfreude:
Lebensfreude hängt von genügend Energie fürs Gehirn ab. Die Lebensfreude steigern lässt sich durch alle Tropenfrüchte, allen voran Papaya, Granatapfel, Ananas und Durian. Siehe auch Stichwort „Freude“. Zusätzlich bringen Tropenfrüchte uns zurück ins Paradies, wenigstens im Geiste, und wir fühlen uns zuhause, „back to the roots“. [52]

Vitamin D bei Schizophrenie und Depression:
Auch diese Krankheiten werden mit einem Vitamin-D-Defizit in Verbindung gebracht. Bei einer Studie wurde entdeckt, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D für Schwangere und Kinder nötig war, um die Vitamin-D-Rezeptoren im Gehirn zu versorgen, die für die Entwicklung des Organs und die geistige Tätigkeit im späteren Leben unabdingbar sind.[53]

Sapote bei paranoider Schizophrenie
Dr. Hochenegg therapiert Patienten mit paranoider Schizophrenie, die unter Aggressionen leiden, mit Sapote. Er püriert 3 Früchte in einem Liter Milch oder Kokosmilch. Dazu kommen Honig und Zitronensaft zur Geschmacksverbesserung. Davon trinken Patienten während aggressiver Phasen zweimal täglich einen halben Liter.[54]

Freude und Banane:
Tatsächlich können uns Früchte Freude vermitteln. So vermittelt uns die Banane die Botschaft: „Ich habe Spaß und Freude“. Sie macht zufrieden. „So schenkt uns die Banane eine ganz wunderbare Heilkraft, in der die Seele ihre Flügel ausbreitet und sich selbst wieder erkennt als Ganzes.“ (Monika Helmke-Hausen). Mich

---

[49] illu der Frau, Nr. 02 Aktuell bis 21.02.12, S. 4
[50] www.walida.de
[51] Hochenegg: Ernährung, die Wunder wirkt, S. 76
[52] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[53] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/aurora-geib/die-zehn-symptome-eines-vitamin-d-mangels-die-sie-kennen-sollten.html
[54] http://www.barbara-simonsohn.de/fruechtebuchbonus.htm

machen auch noch fröhlich: Ananas, Durian, Mangos, Papayas, Granatäpfel. Nach der indischen Ayurveda-Lehre steigert die Mango Lebensfreude, Lebenskraft und Vitalität.[55]

Ananas: und Humor:
Nach Monika Helmke Hausen macht die Ananas mit zunehmender Reinigung und Klärung des gesamten Organismus ein „ausgeglichenes, schmunzelndes und humoriges Gemüt“. Um diesen Effekt zu erleben, sollte man mindestens über drei Monate täglich eine Ananasscheibe täglich essen.[56]

Lebensfreude:
Lebensfreude hängt von genügend Energie fürs Gehirn ab. Die Lebensfreude steigern lässt sich durch alle Tropenfrüchte, allen voran Papaya, Granatapfel, Ananas und Durian. Siehe auch Stichwort „Freude“. Zusätzlich bringen Tropenfrüchte uns zurück ins Paradies, wenigstens im Geiste, und wir fühlen uns zuhause, „back to the roots“.[57]

Stimmung:
Als wahre Stimmungsaufheller gelten tryptophanhaltige Tropenfrüchte wie Ananas, Mango, Banane, Datteln, Feigen und Avocados, weil der Körper daraus das Glückshormon Serotonin bildet. Wir sind bei einem hohen Serotoninspiegel geistig fit und gut gelaunt. Damit eignen sich diese Früchte als natürliche Stimmungsaufheller und Antidepressiva und helfen bei Stimmungsschwankungen und als Stressprophylaxe. Als besonders effektive Stimmungsaufheller haben sich Mangos, Papayas und Durian-Früchte bewährt.

Buchempfehlung:
Dr. Dr. Carl Pfeiffer in "Nährstoff-Therapie bei psychischen Störungen", Haug-Verlag, 1986
Achtung: http://www.youtube.com/watch?v=u9IiFftbSOQ organisch Bedingte psych. Störungen)

Gefahr Eisenmangel:
Taiwanische Wissenschaftler fanden heraus, dass Kinder mit der Diagnose "Eisenmangelanämie" ein erhöhtes Risiko für zahlreiche psychiatrische Störungen haben wie Depressionen, bipolare Störung, Angststörung, Autismus, ADHS, Tick-Störung und Entwicklungsverzögerung.
Spanische Wissenschaftler bewiesen in einer Studie mit 60 Kindern und Jugendlichen den Zusammenhang zwischen der Eisenkonzentration und dem Auftreten von ADHS-Symptomen wie Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität.[58]

Warnung: Antipsychotika und Diabetes:
Bestimmte Wirkstoffe können das Risiko für Stoffwechselstörungen erhöhen. Statine etwa können zu arzneimittelbedingtem Diabetes führen. Und atypische Antipsychotika wie Quetiapin, ein Medikament gegen bipolare Störungen, stehen ebenfalls mit einem erhöhten Risiko für Hyperglykämie (Überzuckerung) und Diabetes in Zusammenhang. In letzterem Fall weisen Versuche darauf hin, dass Vitamin D3 diese Folgen verhindern könnte. Im American Journal of Managed Care ist zu lesen:11
»Atypische Antipsychotika werden schon lange mit einem erhöhten Risiko für Hyperglykämie assoziiert, die zu Diabetes, diabetischer Ketoazidose, Koma und sogar zum Tod führen kann.
Zu den vermutlichen Faktoren, die dies fördern, gehören Gewichtszunahme, verringerte Insulinsekretion aus den Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse und Insulinresistenz.
Um festzustellen, ob es Medikamente gibt, die diese Tendenz zu Hyperglykämie senken könnten, analysierten die Forscher das FDA Adverse Event Reporting System (FAERS) – die Datenbank der FDA (US-Arzneimittelbehörde) für die von Patienten gemeldeten Nebenwirkungen oder Medikationsfehler.
Durch Kreuzverweise zwischen atypischen Neuroleptika und Hyperglykämie kamen die Wissenschaftler zur Schlussfolgerung, dass Patienten, denen gleichzeitig Vitamin D und Quetiapin verordnet wurde, weniger zu Hyperglykämie tendierten.«[59]

---

[55] http://www.barbara-simonsohn.de/fruechtebuchbonus.htm
[56] http://www.barbara-simonsohn.de/fruechtebuchbonus.htm
[57] http://www.barbara-simonsohn.de/fruechtebuchbonus.htm
[58] http://www.adhs-ernaehrung.com/index.php/fachartikel/71-eisenmangel-in-der-kindheit-mit-gravierenden-folgen.html

Warnung: Achtung: Psychopharmaka stark krebserregend:
Häufige Krebsursache: Psychopharmaka
Zu den krebserregenden Medikamenten gehören beispielsweise Psychopharmaka – wie eine australische Studie vom April 2015 herausgestellt hat. Gemäß dieser Untersuchung sollen 90 Prozent der Antipsychotika und über 60 Prozent der Antidepressiva stark krebserregend sein.

Die meisten Psychopharmaka können Krebs auslösen:
Die im Australian & New Zealand Journal of Psychiatry veröffentlichte Studie besagt, dass Psychopharmaka nicht nur krebserregend, sondern sogar stark krebserregend sind.
Die Wissenschaftler nahmen vorklinische Untersuchungen unter die Lupe, die einst für die Zulassung der betreffenden Psychopharmaka bei der U.S. Food and Drug Administration eingereicht wurden. Sie stellten dabei fest, dass
90 Prozent der Antipsychotika (z. B. Aripiprazol)
fast 90 Prozent der Antiepileptika (z. B. Barbiturate)
70 Prozent der Benzodiazepine/Schlafmittel (z. B. Diazepam)
mehr als 63 Prozent der Antidepressiva (z. B. Mirtazapin, Citalopram) und
25 Prozent der Amphetamine (z. B. Methylphenidat)
im Verdacht stehen, Krebs auszulösen.
Das Erschreckendste daran ist, dass diese Daten bereits vorlagen, BEVOR die Medikamente als sicher eingestuft und auf den Markt gebracht wurden! Sogar die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) haben schon im Jahre 2000 zugegeben und auch davor gewarnt, dass die Einnahme von Psychopharmaka Krebs verursachen kann.[60]

Warnung: Diabetes durch Antipsychotika:
Autor: Zentrum der Gesundheit, Letzte Änderung: 03.08.2016
Das Diabetesrisiko von Kindern und Jugendlichen, die mit Antipsychotika behandelt werden, ist – laut einer dänischen Langzeitstudie an etwa 50.000 jungen Psychiatriepatienten – fast dreimal so hoch wie bei minderjährigen Patienten, die nicht medikamentös behandelt werden. Antipsychotika sind Psychopharmaka, die z. B. bei Autismus, Depressionen, psychischen Problemen, aber auch bei ADHS, Ängsten und Schlafstörungen eingesetzt werden. Besonders Mädchen sind gefährdet, aufgrund der Einnahme von Antipsychotika an Diabetes Typ II zu erkranken.[61]

Citalopram und der plötzliche Herztod:
Das zuletzt als lebensbedrohlich eingeschätzte Antidepressivum ist Citalopram – das zu den am häufigsten verschriebenen Psychopharmaka gehört. Unter zahlreichen Markennamen ist die aufmunternde Substanz im Handel. Dazu gehören beispielsweise Citadura, Cipramil, Citalostad, Citarcana, Citalon, Celexa, Eostar, Rudopram, Serital, Seropram und viele weitere Präparate mehr.
Diese Medikamente sollen dazu neigen, eine Verlängerung des so genannten QT-Intervalls zu bewirken. QT steht dabei für einen Teil der EKG-Kurve.
Der Herzschlag wird bekanntlich durch eine Abfolge elektrischer Impulse reguliert, die in Form von Wellen auf dem EKG (Elektrokardiogramm) sichtbar gemacht werden. Jede Welle wird dabei mit einem anderen Buchstaben gekennzeichnet: P, Q, R, S, und T
Wenn Sie sich die Kurve eines EKGs (Elektrokardiogramms) vorstellen, so bezeichnet das QT-Intervall den Abstand zwischen der Q- und der T-Welle, also praktisch die hintere Hälfte des EKGs oder anders gesagt: die hohe Zacke und fast alles, was danach kommt.
Wird der Zeitraum zwischen Q und T nun grösser, so spricht man von einer QT-Verlängerung. Die einzige Möglichkeit festzustellen, ob dieses Phänomen auftritt, besteht nur in der Durchführung eines EKGs. Andere Diagnosemöglichkeiten gibt es nicht.
Ein verlängertes QT-Intervall ist ein Hochrisikofaktor für schwere Herzrhythmusstörungen, wie dem sog. Kammerflimmern, was für eine fehlende Pumpleistung des Herzens steht und unmittelbar zum Tode führt.

---

[59] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/dr-joseph-mercola/der-zusammenhang-von-vitamin-d-und-insulinresistenz.html
[60] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/psychopharmaka-nebenwirkungen-krebs-15000053.html
[61] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/diabetes-antipsychotika-140907-news.html

Das heißt, es gibt keine Symptome, die vorwarnen würden. Eine vollkommen gesunde Person stirbt buchstäblich von einer Minute auf die andere – weshalb man hier auch vom plötzlichen Herztod spricht. Die Wissenschaftler besagter Studie erklärten, dass das Risiko eines plötzlichen Todes durch die Einnahme von Citalopram steige, je höher die eingenommene Dosis sei.
Bei der Food and Drug Administration (FDA) ist das Phänomen der dosisabhängigen QT-Intervall-Verlängerung durch Citalopram offenbar ebenfalls bekannt. Und so forderte die Behörde bereits im Sommer 2011 Therapeuten dazu auf, Citalopram nicht in Dosen von mehr als 40 mg am Tag zu verordnen.
Im März 2012 dann senkte man die höchste empfohlene Dosis für spezielle Patientengruppen vorsichtshalber auf 20 mg pro Tag.[62]

Verarbeitetes Fleisch und psychische Erkrankungen:

Schon seit längerer Zeit ist bekannt, dass der Konsum von verarbeitetem Fleisch nicht zuträglich für die menschliche Gesundheit ist. Forscher fanden jetzt heraus, dass der Verzehr von verarbeitetem Fleisch auch psychische Erkrankungen begünstigt. Die Wissenschaftler der Johns Hopkins University stellten bei ihrer aktuellen Untersuchung fest, dass der Konsum von verarbeitetem Fleisch zu manischen Episoden führen kann. Die Experten veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Studie in dem englischsprachigen Fachblatt „Molecular Psychiatry“.
Verstärkt der Konsum von verarbeitetem Fleisch manische Episoden und bipolare Störungen? Untersuchung an über 1.000 Probanden
Die Studie untersuchte mehr als 1.000 Freiwillige, einschließlich Personen mit psychischen Störungen. Dabei stellten die Mediziner fest, dass verarbeitetes Fleisch konsumierende Menschen dreieinhalb Mal häufiger wegen Manie ein Krankenhaus aufsuchen mussten. Bei auftretenden manischen Episoden werden die Betroffenen hyperaktiv, euphorisch und haben oft Schlafprobleme. Sie selbst empfinden sich meist nicht als krank, sondern als besonders leistungsstark. Betroffen von solchen manischen Episoden sind etwa eine oder zwei Personen von 100 Menschen, sagen die Experten. Die Hollywood-Schauspielerin Carrie Fisher (Star Wars) litt beispielsweise unter manischen Episoden, bevor sie im Jahr 2016 verstarb.
Nitrate beeinflussen das Gehirn und die Darmbakterien
Sogenannte manische Episoden sind Teil einer bipolaren Störung, die früher als manische Depression bezeichnet wurde. Das Essen von verarbeitetem Fleisch scheint das Risiko einer manischen Episode zu erhöhen. Nitrate, welche als Konservierungsmittel für Fleisch verwendet werden, beeinflussen das Gehirn und die Darmbakterien von Menschen. Und bei Menschen mit einer bipolarer Störung konnte Stickoxid in höheren Konzentrationen im Blut festgestellt werden, erklären die Wissenschaftler.
Veränderung der Ernährung könnte Betroffenen helfen
Zukünftige Untersuchungen über diese Assoziation könnten zu Interventionen bei der Ernährung führen, um das Risiko von manischen Episoden bei Menschen mit einer bipolaren Störung zu verringern, betont Studienautor Dr. Robert Yolken von der Johns Hopkins University. Dies betreffe auch Menschen, welche besonders anfällig für manische Episoden sind.
Nitrate lösten in wenigen Wochen Manie in Ratten aus
Um die Wirkung von Nitraten zu testen, fügten die US-Forscher die Nitrate der Nahrung von Ratten hinzu, welche bereits nach wenigen Wochen Anzeichen von Manie zeigten. In der Studie am Menschen befragten die Forscher der Johns Hopkins University die Teilnehmenden, ob sie getrocknetes, verarbeitetes Fleisch konsumieren. Die Probanden mussten Auskunft über ihren Verzehr von sogenannten Meat Sticks oder Jerky aus Truthahn und Dörrfleisch sowie den Prosciutto- und Salami-Konsum geben. Salami und Prosciutto konnten dabei nicht mit Manie in Verbindung gebracht werden.
Wo können Nitrate enthalten sein?
Sogenannte Meat Sticks und Jerky sind beliebte Snacks in den USA, mit hohem Gehalt an Nitraten. Zudem werden Nitrate auch als Konservierungsmittel in manchen Würstchen verwendet und können in Speck und Burgern enthalten sein. Nitrate veränderten die Darmbakterien von Ratten und wurden eindeutig mit psychischen Problemen in Verbindung gebracht, berichten die Forscher. Es folgte der Beweis, dass wenn Menschen mit bipolarer Störung Probiotika einnehmen, sie seltener stationär in einem Krankenhaus aufgenommen werden mussten, berichten die Wissenschaftler weiter.
Ist geräuchertes Fleisch besonders schädlich?

[62] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/antidepressiva-nebenwirkungen-ia.html

Es ist klar, dass Manie ein komplexer neuropsychiatrischer Zustand ist und dass genetische Vulnerabilitäten und Umweltfaktoren wahrscheinlich am Auftreten und der Schwere der bipolaren Störung und der damit verbundenen manischen Episoden beteiligt sind, erläutert Studienautorin Seva Khambadkone von der Johns Hopkins University. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass nitriertes Pökelfleisch ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Manie sein könnte, fügt die Expertin hinzu. Es wurde eine Reihe von verschiedenen Expositionen im Bezug auf die Ernährung untersucht und das geräucherte Fleisch war wirklich herausragend, erklärt Dr. Yolken weiter. Zudem erhöhe verarbeitetes Fleisch bekanntermaßen auch das Risiko für Darmkrebs.[63]

Schlummernde Viren als Krankheitsauslöser: Herpesviren als Auslöser psychischer Erkrankungen:

Immunfluoreszenzaufnahme aus der Kleinhirnrindenregion von bipolaren Patienten, die Proteine von humanen Herpesviren (rot) in Purkinje-Neuronen zeigen. Astrozyten sind grün gefärbt.

Herpesviren sind seit Millionen von Jahren ein ständiger Begleiter des Menschen. Einmal infiziert, verbleibt das Herpesvirus ein Leben lang im Körper. Mindestens eines der neun bekannten, auf den Mensch spezialisierten Herpesviren trägt jeder erwachsende Mensch heute in sich. Nun haben Forscher Viren als mögliche Auslöser von psychiatrischen Krankheiten unter die Lupe genommen und dabei festgestellt, dass spezielle Erkrankungen wie bipolare und schwere depressive Störungen mit einer erhöhten Infektionsrate eines bestimmten Herpesvirus einher gehen.

Purkinje-Zellen sind ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Kleinhirns – dem Teil des Gehirns, das in erster Linie für motorisches Lernen und die Feinsteuerung von Muskelspannung und Bewegungen zuständig ist, das aber auch Gefühle, Wahrnehmung, Gedächtnis und Sprache beeinflusst.

Wissenschaftler vom Institut für Virologie und Immunbiologie der Universität Würzburg haben jetzt gemeinsam mit Kollegen in den USA eine überraschende Entdeckung in diesen Nervenzellen gemacht: Bei Patienten mit bipolaren und schweren depressiven Störungen fanden sie erstmals in Purkinje-Neuronen eine hohe Infektionsrate mit dem menschlichen Herpesvirus HHV-6. Verantwortlich für diese Studie war Dr. Bhupesh Prusty, Gruppenleiter am Lehrstuhl für Mikrobiologie der Universität Würzburg

Virenbedingte Entzündungen im Gehirn als Auslöser psychiatrischer Erkrankungen?

„Es ist schon seit Längerem bekannt, dass erbliche Faktoren das Risiko erhöhen, an verschiedenen Arten psychiatrischer Störungen wie beispielsweise bipolaren Störungen, schwere Depressionen und Schizophrenie zu erkranken“, erklärt Bhupesh Prusty. Daneben habe es allerdings immer wieder auch Hinweise darauf gegeben, dass Umweltfaktoren in dem Krankheitsgeschehen eine Rolle spielen können – vor allem, wenn sie in jungen Jahren eine Entzündung im Nervensystem verursachen. Viren sind solch ein Umweltfaktor.

„Viren können die Entwicklung von Nervenzellen stören und die Interaktion mit dem Immunsystem in wichtigen Entwicklungsstadien behindern“, erklärt Prusty. Wenn solch eine Infektion in der frühen Kindheit auftritt, geht sie zwar in den meisten Fällen spurlos vorüber. Allerdings verharren die Viren in verschiedenen Organen und Geweben, einschließlich des zentralen Nervensystems und der Speicheldrüsen, und werden unter bestimmten Umständen auch nach Jahren wieder aktiv.

Erhöhte Infektionsrate mit Herpesviren bei zwei psychischen Störungen

Prusty und sein Team hatten den Verdacht, dass menschliche Herpesviren vom Typ HHV-6A und HHV-6B eine Schlüsselrolle bei der Entstehung psychiatrischer Störungen spielen könnten. Sie haben deshalb zwei der größten menschlichen Hirnbiopsie-Kohorten des Stanley Medical Research Institute (USA) unter die Lupe genommen und wurden tatsächlich fündig: „Wir konnten bei Patienten mit bipolaren und schweren depressiven Störungen eine erhöhte Rate von aktiven Infektionen mit humanen Herpesviren vorwiegend in Purkinje-Zellen des menschlichen Kleinhirns nachweisen“, fasst Prusty das zentrale Ergebnis der Studie zusammen. Es handele sich damit um den ersten wissenschaftlichen Hinweis, dass Viren des Typs HHV-6 Nervenzellen infizieren und möglicherweise kognitive Störungen verursachen können, die zu Stimmungsstörungen führen.[64]

Bei der Suche nach den Ursachen psychiatrischer Erkrankungen haben Wissenschaftler aus Deutschland und den USA eine überraschende Entdeckung gemacht: Eventuell könnten menschliche Herpesviren an der Entstehung psychiatrischer Störungen beteiligt sein. Das Ergebnis ist in der Fachzeitschrift Frontiers in Microbiology nachzulesen.

---

[63] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/psychische-stoerungen-verzehr-von-verarbeitetem-fleisch-erhoeht-das-manie-risiko-20180718417243

[64] https://www.laborpraxis.vogel.de/ueberraschender-fund-herpesviren-als-ausloeser-psychischer-erkrankungen-a-739678/

Vorsicht Herpes:
Die Wissenschaftler hatten für die Studie zwei der größten menschlichen Hirnbiopsie-Kohorten des Stanley Medical Research Institute (USA) unter die Lupe genommen. Bei Patienten mit bipolaren und schweren depressiven Störungen fanden sie in Nervenzellen, den sogenannten Purkinje-Neuronen, eine hohe Infektionsrate mit dem menschlichen Herpesvirus HHV-6. Bei dem Ergebnis handle es sich um den ersten wissenschaftlichen Hinweis, dass Viren des Typs HHV-6 Nervenzellen infizieren und möglicherweise psychische Störungen verursachen können, sagt Dr. Bhupesh Prusty von der Julius-Maximilians-Universität Würzburg. Purkinje-Zellen seien ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Kleinhirns, das in erster Linie für motorisches Lernen und die Feinsteuerung von Muskelspannung und Bewegungen zuständig ist, aber auch Gefühle, Wahrnehmung, Gedächtnis und Sprache beeinflusst.[65]

Ingwer:
Die Wirkung von Ingwer greift positiv in den Serotonin-Haushalt ein, wodurch Ausgeglichenheit und Entspanntheit gefördert werden.[66]

Menthol:
Es wurde auch gezeigt, dass Menthol physiologisch wirkt, indem es über das Blut ins Hirn gelangt und Schlafrezeptoren blockiert, also wach macht.[67]

Warnung: Rauchen und seelische Erkrankungen:
Psychische Erkrankungen durch Rauchen?
Rauchen scheint laut einer aktuellen Studie das Risiko für Depressionen und Schizophrenie zu erhöhen. Raucherinnen und Raucher haben demnach ein stark erhöhtes Risiko an diesen psychischen Erkrankungen zu leiden.
Bei der aktuellen Untersuchung der University of Bristol wurde festgestellt, dass rauchende Menschen wesentlich häufiger an Depressionen und Schizophrenie leiden. Die Ergebnisse der Studie wurden in der englischsprachigen Fachzeitschrift „Psychological Medicine“ veröffentlicht.
Studie umfasste Daten von 462.690 Personen
Die umfangreiche Untersuchung analysierte die Daten von 462.690 Menschen. Die Teilnehmenden waren im Alter zwischen 40 und 69 Jahren. Acht Prozent der teilnehmenden Personen wurden als aktuelle Raucherinnen und Raucher definiert, 22 Prozent haben das Rauchen aufgegeben.
Raucher leiden häufiger an Depressionen und Schizophrenie
Es stellte sich heraus, dass rauchende Personen ein erheblich verstärktes Risiko haben an Depressionen und Schizophrenie zu erkranken. Diese Ergebnisse ergänzen die ohnehin schon äußerst umfangreiche Liste von negativen Auswirkungen des Rauchens.
Zusammenhang zwischen Rauchen und psychischen Erkrankungen?
Es konnten bei der Untersuchung keine direkten Beweise dafür gefunden werden, dass Rauchen Depressionen oder Schizophrenie verursacht, es wurde aber eine deutliche Verbindung festgestellt. Die veröffentlichten Ergebnisse deuten außerdem darauf hin, dass Menschen mit den oben genannten psychischen Erkrankungen eher mit dem Rauchen beginnen. Beweise dafür, dass Rauchen zu einer schlechten psychischen Gesundheit beiträgt, waren allerdings stärker, verglichen mit Beweisen dafür, dass eine schlechte psychische Gesundheit zum Rauchen führt.
Warum Nikotin psychische Erkrankungen begünstigen könnte
Nikotin scheint der Studie zufolge die Dopamin- und Serotoninrezeptoren im Gehirn zu hemmen. Dopamin und Serotonin regulieren unsere Emotionen und tragen zum Wohlbefinden bei. Dies wäre eine mögliche Erklärung dafür, warum Rauchen psychische Erkrankungen begünstigt.
Maßnahmen zur Einschränkung des Rauchens sind nötig:
Gerade rauchende Menschen mit psychischen Erkrankungen sollten besser unterstützt werden, um das Rauchen aufzugeben. Menschen mit psychischen Erkrankungen werden bei Bemühungen zur Reduzierung der Raucherprävalenz oft nicht ausreichend berücksichtigt. Die Studie deutete darauf hin, dass größere

---

[65] https://www.aponet.de/aktuelles/forschung/20180807-loesen-viren-psychiatrische-krankheiten-aus.html
[66] https://www.bunte.de/fitness/abnehmen-ernaehrung/superfood/gesundheit-aus-der-wurzel-ingwer-und-kurkuma-sind-gesundheits-wunder.html
[67] https://www.faz.net/aktuell/wissen/leben-gene/so-riecht-der-sommer-16271755-p2.html

Anstrengungen unternommen werden müssen, um Menschen davon abzuhalten, überhaupt mit dem Rauchen anzufangen. Auch die Rauchentwöhnung müsse weiter gefördert werden, um negative Auswirkungen für Psyche und körperliche Gesundheit zu verhindern.
Weitere Erkrankungen durch das Rauchen von Tabak: Die Toxizität von Tabak kann schlimme Folgen für die menschliche Gesundheit haben. Es ist beispielsweise bekannt, dass Rauchen unter anderem Lungenkrebs, Herzkrankheiten und Typ-2-Diabetes verursacht. Jedes Jahr sterben auf der ganzen Welt viele Menschen an den Folgen des Rauchens. Der aktuelle Krebsatlas gibt zudem bekannt, dass 24 Prozent aller Krebserkrankungen weltweit in Verbindung mit dem Rauchen stehen. So lässt sich die Lebenserwartung von Menschen mit psychischen Erkrankungen verbessern. Rauchen ist der größte einzelne Faktor für die durchschnittliche Verkürzung der Lebenserwartung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und führt zu einer verkürzten Lebenserwartung von zehn bis zwanzig Jahren. Zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine gute Möglichkeit zur Erhöhung der Lebenserwartung.[68]

Katzenschnurren:
Auf die niederfrequenten Töne reagiert das Gehirn mit der Ausschüttung von Serotonin, einem Wohlfühlhormon.[69]

Lavendelöl:
Prof. Dr. Gerhard Buchbauer von der Universität Wien erforschte über dreißig Jahre die Wirkung von Riechstoffen auf das Nervensystem von Tier und Mensch und analysierte, ob und wie schnell einzelne Bestandteile von ätherischen Ölen im Blut nachzuweisen sind, und wann sie wieder aus dem Körper ausgeschieden werden. Er hat auch bereits gründlichste Studien über die Wirkweise von Lavendelöl und den Hauptbestandteilen Linalool und Linalylacetat auf die motorischen Zentren gemacht, damit dieses wertvolle Öl endlich das Prädikat "wissenschaftlich belegt" bekommen kann und nicht nur unter "traditionell angewendet" firmieren muss. Es kann somit immer als Adjuvans zur Behandlung von hypermotorischen und gestressten Patienten verabreicht werden, die angstlösenden und schlafförderndenEffekte machen es auch zu einem idealen Mittel in psychiatrischen und geriatrischen Einrichtungen (Buchbauer 2004).[70]

Krise und ätherische Öle:
für die Seele, zum Loslassen in der Krise, für das emotionale Wohlbefinden, für innere Stabilität:
4 Tropfen Bio-Orange
2 Tropfen Tonka-Extrakt
2 Tropfen Vanille-Extrakt
1 Tropfen Kamille römisch[71]

Einreibungen mit Lavendelöl:
Tatsächlich kann Lavendel und leichter ertragen lassen, was sonst kaum erträglich und sehr belastend erscheint. So halfen Einreibungen mit Lavendelöl in einer Studie, die auf einer Intensivstation lagen und neben den eigenen – mit bedrohlichen – Kranksein und den Schmerzen die ständige Unruhe durch surrende, piepsende und Alarmsignale aussendende Apparate, die um sie herrschende Hektik und das Fehlen der Privatheit ertragen müssen.
In einer anderen Studie mit Frauen, die wegen einem krebsverdächtigen Knoten eine Biopsie ihrer Brust durchführen ließen, waren die damit verbundenen Schmerzen zwar gleich stark in der Gruppe, die aromatherapeutisch mit Lavendel behandelt wurden, wie bei den Frauen, die eine Scheinbehandlung erhielten, dennoch waren die Frauen, die Lavendel erhielten, zufrieden. Wenn man bedenkt, mit welchen Ängsten man auf das Ergebnis einer solchen Untersuchung wartet und dass dabei ja eine besonders empfindliche Region des Leibes, die man sonst schützt, mit einer Nadel durchbohrt wird, kann man verstehen, dass Entspannung hier hilfreich sein kann. Tatsächlich wurde inzwischen in einer ganzen Reihe von Untersuchungen gezeigt, das sogar regelrechte Angststörungen (und auch die mit ihnen oft verbundenen Schlafstörungen) mit Lavendelpräparaten wesentlich gelindert werden können und diese dabei nicht schlechter abschneiden als

---

[68] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/depressionen-und-schizophrenie-raucher-erkranken-haeufiger-20191106500964
[69] Geliebte Katze, März 2019, . 50
[70] https://aromapraxis.de/aroma-schule/aetherische-oele/wissenschaft/wissenschaftliche-studien/
[71] https://aromapraxis.de/2019/08/12/sos-bei-krebs-diagnose/

klassische Beruhigungsmittel, die nicht zuletzt wegen der mit ihnen verbundenen Suchtgefahr problematisch sind.[72]

Lavendel und Melisse:
Lavendel und Melisse wirken in der Seele ordnend. So wundert es nicht, dass Lavendel in sog. „Wellness-Oasen“ seinen festen Platz hat.[73]

Lavendel:
Der Duft von Lavendel ist frisch, es liegt etwas Rundes, Fülliges in ihm, Wärme und – ein Gefühl friedlicher Geborgenheit.[74]

Toccata:
Mit der Toccata von Bach macht man die Nerven stark[75]

Safran:
Ein traditionelles persisches Heilmittel gegen Depressionen ist Safran. Bei einer aus dem Jahr 2007 stammenden Studie nahmen 40 depressive Patienten sechs Wochen lang täglich entweder 30 Milligramm Safran oder ein Placebo. Bei den Patienten, die Safran bekommen hatten, besserten sich die Symptome im Vergleich zur Placebogruppe erheblich. Die Forscher weisen häufig auf ein Problem bei der Einnahme von Safran gegen Depressionen hin – den Preis. Es heißt, Safran sei das teuerste Gewürz der elt, doch man braucht davon jeweils nur kleinste Dosen.[76]

Einreibungen mit Lavendelöl:
Tatsächlich kann Lavendel und leichter ertragen lassen, was sonst kaum erträglich und sehr belastend erscheint. So halfen Einreibungen mit Lavendelöl in einer Studie, die auf einer Intensivstation lagen und neben den eigenen – mit bedrohlichen – Kranksein und den Schmerzen die ständige Unruhe durch surrende, piepsende und Alarmsignale aussendende Apparate, die um sie herrschende Hektik und das Fehlen der Privatheit ertragen müssen.
In einer anderen Studie mit Frauen, die wegen einem krebsverdächtigen Knoten eine Biopsie ihrer Brust durchführen ließen, waren die damit verbundenen Schmerzen zwar gleich stark in der Gruppe, die aromatherapeutisch mit Lavendel behandelt wurden, wie bei den Frauen, die eine Scheinbehandlung erhielten, dennoch waren die Frauen, die Lavendel erhielten, zufrieden. Wenn man bedenkt, mit welchen Ängsten man auf das Ergebnis einer solchen Untersuchung wartet und dass dabei ja eine besonders empfindliche Region des Leibes, die man sonst schützt, mit einer Nadel durchbohrt wird, kann man verstehen, dass Entspannung hier hilfreich sein kann. Tatsächlich wurde inzwischen in einer ganzen Reihe von Untersuchungen gezeigt, das sogar regelrechte Angststörungen (und auch die mit ihnen oft verbundenen Schlafstörungen) mit Lavendelpräparaten wesentlich gelindert werden können und diese dabei nicht schlechter abschneiden als klassische Beruhigungsmittel, die nicht zuletzt wegen der mit ihnen verbundenen Suchtgefahr problematisch sind.[77]

Sonne:
In der Sonne steigt der Serotoninspiegel an. Dieser Botenstoff sorgt für Ausgeglichenheit und Wohlgefühl. Stress-Symptome verschwinden.[78]

Achtung: Übersäuerung und vegetatives Nervensystem:
Übersäuerung bringt das vegetative Nervensystem aus dem Gleichgewicht, indem sie verstärkt den Sympathikus aktiviert, jenen Teil des Vegetativums, der für Erregung und Anspannung, aber auch für Erschöpfung, Leistungsabfall und eine insgesamt negative Stimmungslage sorgt.[79]

---

[72] Manfred Sommer: “Duftende Urlaubserinnerung”, in: A. tempo, 9/2011, S. 20f.
[73] Manfred Sommer: “Duftende Urlaubserinnerung”, in: A tempo, 9/2011, S. 21
[74] Manfred Sommer: “Duftende Urlaubserinnerung”, in: A tempo, 9/2011, S. 20
[75] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, .11. Auflage, 2004
[76] Duke, James A.: Heilende Nahrungsmittel, S. 141, 3. Auflage, 2010
[77] A tempo, 9/2011, S. 20f.
[78] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 165

Einreibungen mit Lavendelöl:
Tatsächlich kann Lavendel und leichter ertragen lassen, was sonst kaum erträglich und sehr belastend erscheint. So halfen Einreibungen mit Lavendelöl in einer Studie, die auf einer Intensivstation lagen und neben den eigenen – mist bedrohlichen – Kranksein und den Schmerzen die ständige Unruhe durch surrende, piepsende und Alarmsignale aussendende Apparate, die um sie herrschende Hektik und das Fehlen der Privatheit ertragen müssen.
In einer anderen Studie mit Frauen, die wegen einem krebsverdächtigen Knoten eine Biopsie ihrer Brust durchführen ließen, waren die damit verbundenen Schmerzen zwar gleich stark in der Gruppe, die aromatherapeutisch mit Lavendel behandelt wurden, wie bei den Frauen, die eine Scheinbehandlung erhielten, dennoch waren die Frauen, die Lavendel erhielten, zufrieden. Wenn man bedenkt, mit welchen Ängsten man auf das Ergebnis einer solchen Untersuchung wartet und dass dabei ja eine besonders empfindliche Region des Leibes, die man sonst schützt, mit einer Nadel durchbohrt wird, kann man verstehen, dass Entspannung hier hilfreich sein kann. Tatsächlich wurde inzwischen in einer ganzen Reihe von Untersuchungen gezeigt, das sogar regelrechte Angststörungen (und auch die mit ihnen oft verbundenen Schlafstörungen) mit Lavendelpräparaten wesentlich gelindert werden können und diese dabei nicht schlechter abschneiden als klassische Beruhigungsmittel, die nicht zuletzt wegen der mit ihnen verbundenen Suchtgefahr problematisch sind.[80]

Lavendel und Melisse:
Lavendel und Melisse wirken in der Seele ordnend. So wundert es nicht, dass Lavendel in sog. „Wellness-Oasen“ seinen festen Platz hat.[81]

Lavendel:
Der Duft von Lavendel ist frisch, es liegt etwas Rundes, Fülliges in ihm, Wärme und – ein Gefühl friedlicher Geborgenheit.[82]

Für die Freude:
Acai-Beere, Ananas, Banane, Durian, Goji, Granatapfel, Kapstachelbeere, Mango, Papaya[83]

---

[79] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[80] Manfred Sommer: “Duftende Urlaubserinnerung”, in: A. tempo, 9/2011, S. 20f.
[81] Manfred Sommer: “Duftende Urlaubserinnerung”, in: A tempo, 9/2011, S. 21
[82]Manfred Sommer: “Duftende Urlaubserinnerung”, in: A tempo, 9/2011, S. 20
[83] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, S. 326