

Birgit Frohn

Unter Mitarbeit von Christine Fehr

Grüne Helfer für die Psyche

Die Heilkraft der Natur bei Angst- und
Schlafstörungen, Nervosität und
depressiven Verstimmungen
nutzen

mvgverlag 

Inhaltsverzeichnis



PHYTOTHERAPIE – DAS POTENZIAL DER NATUR	10/11
Gewachsene Heilkraft mit jahrtausendealter Tradition	12
Die berühmten Herbarien	13
Die Phytos	14
Die Konzentration macht´s	14
Phytopharmakon ist nicht gleich Phytopharmakon	15
Zahlreiche Anwendungsgebiete	16
Die Zeichen stehen auf Grün	17
Natürlich im Vorteil	17
Gleiche Rechte, gleiche Pflichten	19
Was alles in Heilpflanzen steckt	19
Das Portfolio der grünen Helfer	20
Brückenschlag zwischen altem Wissen und moderner Forschung	23
Die rationale Phytotherapie	23
Von der Pflanze zum Extrakt	24
DIE NATÜRLICHE ALTERNATIVE	26/27
Die Faszination hält bis heute an	28
Direkter Draht zum Nervensystem	29
Die Botschafter des Körpers	29
Einsatz am Ort des Geschehens	31
Pflanzliche Pannenhilfe	31

Die Einteilung der psychoaktiven Pflanzen	32
Wirksam und gut verträglich	33
Auf dem wissenschaftlichen Prüfstand	34
Kritisch auswählen	35
Wo kauft man Präparate mit psychoaktiven Pflanzen?	36
Wie man die grünen Helfer anwendet	37
Nachhilfe beim Beipackzettel-Lesen	38

ANGSTSTÖRUNGEN 40/41

Ängste sind bei jedem anders	42
Das Who is Who der Ängste	42
Panikstörung mit oder ohne Agoraphobie	43
Generalisierte Angststörung	44
Soziale Angststörung	46
Spezifische Phobien	47
Spurensuche	49
Genetische Ursachen	49
Psychologische Ursachen	50
Neurobiologische Ursachen	51
Detektivarbeit	52
Körperliche Ursachen abklären	52
Fazit	53
Weitere Diagnosekriterien	53
Die grünen Medizinen	53
Die Anwendung von Baldrian	57
Der pflanzliche Angstlöser	58
Im Licht der Wissenschaft	60
Das hilft zusätzlich	61
Gesunde Zellen, gesunder Körper	61
Schüßler-Angstsalze	63

DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN 64/65

Oft gut getarnt	67
Typische depressive Symptome	67
Spurensuche	69
Störfall auf den Nervenautobahnen	69
Woher kommt das Softwareproblem im Gehirn?	70
Zeichen unserer Zeit	71

Detektivarbeit	71
Stimmungsskala	71
Die grünen Medizinen	72
Johanniskraut	72
Raus aus dem Tief: Hauruck für die Seele	74
Das hilft zusätzlich	78
Aktiv bleiben	78
Seelisch aufbauen	79
Dem Blues davonlaufen	79
Rückenwind für die Psyche mit Magnesium & Co.	80
Lichttherapie	82
Schüßler-Salze	83
HIRNLEISTUNGSSTÖRUNGEN	84/85
Nur vergesslich oder schon krank?	86
Ordnung ist alles	87
Gute Aussichten am geistigen Horizont	88
Verschiedene Arten von Demenz	88
Spurensuche	93
Mögliche Ursachen von Demenzerkrankungen	93
Ursachen von Hirnleistungsstörungen ohne Demenz	94
Detektivarbeit	95
Nicht kneifen, untersuchen lassen!	96
Schrittweise »auf Fahndung«	96
Es ist es tatsächlich	97
Die richtigen Schritte	97
Die grünen Medizinen	99
Ginkgo	99
Natürliche Hilfe für das Gehirn	103
Das hilft zusätzlich	104
Übung macht den Meister	104
Der Parcours für das Gehirn	105
Futter für die »Birne«	107
NERVOSITÄT UND UNRUHE	108/109
Nur kein Stress	110
Die beiden Gesichter von Stress	110
Lebenselixier oder schleichendes Gift?	111
Dauerstress – in jeder Hinsicht schädlich	112

Die grünen Medizinen	113
Lavendel	114
Melisse	118
Das hilft zusätzlich	121
Entspannungstechniken	121
Yoga	122
Immun gegen Stress werden	124
Auch Mineralstoffe bringen Ruhe	125

SCHLAFSTÖRUNGEN **126/127**

Endlos Schafe zählen	128
Die Schlafdauer ist individuell	129
Schlafstörung ist nicht gleich Schlafstörung	129
Phasenweise Erholung im Schlaf	130
Gravierende Folgen	132
Spurensuche	133
Moderner Lebensstil kann schlafraubend sein	133
Körperliche Auslöser	134
Schlaflos auf Rezept	135
Störenfriede in der Umgebung	135
Detektivarbeit	136
Definition krankhafter Schlafstörungen	136
Zweigleisig zu süßen Träumen	137
Die grünen Medizinen	137
Pflanzliche Schlaf- und Beruhigungsmittel	138
Hopfen	140
Passionsblume	144
Baldrian	146
Lavendel	146
Melisse	146
Das hilft zusätzlich	147
Gute Schlafhygiene	147
Weitere Strategien für ungestörte Träume	148

CANNABIS IN DER MEDIZIN **150/151**

Eine Pflanze mit uralter Tradition	152
Einzug ins Mittelalter und in die Neuzeit	153
Das Blatt wendet sich	154
Der Hanf als Nutzpflanze	154

Die Cannabinoide	156
Tetrahydrocannabinol: THC	157
Cannabidiol: CBD	158
Cannabinoide in der Medizin – die Reise geht weiter.	160
Der Schlüssel zur Wirkung von Cannabis	160
Die Signalempfänger: Die »Schlösser« des ECS	161
Heilende Interaktionen	162
THC und CBD wirken unterschiedlich	163
Das enorme Einsatzspektrum der Cannabinoide	164
Diabetes	164
Durchblutungsstörungen	165
Epilepsie	165
Fibromyalgie	166
Hauterkrankungen	166
Krebserkrankungen	166
Migräne	167
Parkinson, Multiple Sklerose und Alzheimer	167
Schizophrenie	168
Schlafstörungen	169
Schmerzen	169
Die Anwendung von THC und CBD	169
THC als Arzneimittel	169
CBD als Arzneimittel	170
Dosierung	171
Darreichungsformen	171
Nebenwirkungen und Gegenanzeigen	172
OPIUM: WEGBEGLEITER DER KULTUREN	174/ 175
Das »Kraut des Vergessens« – eine Chronik	177
Wie Opium wirkt	179
Opiate und Opioide	180
Opioide zur Schmerzlinderung	180
Die andere Seite der Medaille	181
Wie Heroin wirkt	181
Extrem hohe Suchtgefahr	182
ANHANG	184/ 185
Über die Autorin	186
Bildnachweis	187
Register	188