



Informationen zur Sendung vom 3. März 2014

„Kräuter für die Seele“

Husten, Schnupfen, Heiserkeit... gegen alles ist ein Kraut gewachsen. Hat der Volksmund recht, dann gilt das nicht nur für den Leib. Welchen Einfluss können Kräuter auf unsere Seele nehmen? Wirken sie primär aufgrund ihrer Inhaltsstoffe oder weil bestimmte Pflanzenbilder unseren Seelenbildern entsprechen? Ob im Garten, im Tee oder im Salat – Kräuter bereichern unser Leben. So manches Kraut ist ein Trostpflaster für die Seele. Welches Kraut bei welchem Kummer hilft, darüber habe ich mit Ulrike Bauschke, Heilpraktikerin und Phytotherapeutin aus Braunschweig/ Ölper, gesprochen. Her(t)zlichen Dank!

*Frau Bauschke, was unterscheidet Heilkräuter von Unkräutern?*

Bauschke:

Gar nichts. Heilkräuter sind das Gleiche. Und Unkräuter, das meinen viele, Brennnesseln zum Beispiel müssten aus dem Garten, das ist ein hervorragendes Heilkraut.

*Heilkräuter werden im Rahmen der sogenannten „Phytotherapie“ eingesetzt. Was ist das?*

Bauschke:

Die Phytotherapie ist die Heilpflanzenkunde. Ganz schlicht und einfach: Eine althergebrachte Heilkunde aus dem letzten Jahrhundert, wieder genutzt.

*Kräuter wachsen ja auf der ganzen Welt. Gibt es unterschiedliche Phytotherapiesysteme?*

Bauschke:

Ja, auf jeden Fall. Wir dürfen nicht vergessen, dass das Kraut, was vor unserer Haustür gewachsen ist, das „Kraut für uns“ ist. Natürlich können wir auch die Pflanzen aus China oder aus Japan benutzen und trotzdem ist das Kraut vor meiner Haustür passend zu meinem Lebensstil und zu meiner Konstitution. Deshalb ist es ein Unterschied, wo ich lebe und wie ich es nutzen kann.



*Welche heimischen Kräuter werden bei uns denn hier in der Region bevorzugt in der Phytotherapie eingesetzt?*

Bauschke:

Natürlich kennen wir alle die typische Kamille, die Brennnessel, die Taiga-Wurzel zum Beispiel, gehört nicht zu den heimischen Kräutern und doch ist es etwas, was viel im Rheumabereich eingesetzt wird. Ganz beliebt ist die Melisse, die ja auch für die Kinder gut genutzt werden kann. Fenchel, Anis, Kümmel kennen wir alle als Stilltee und natürlich auch der Basilikum. Basilikum ist eine wunderbare Heilpflanze, um zum Beispiel auch milchbildend zu wirken, aber eben auch für Kleinkinder, die richtig gut als Tee genutzt werden kann, was wir ja so gar nicht kennen.

*Also, das heißt, die Kräuter, die wir teilweise in unserer Küche haben, um unsere Speisen anzureichern, die können wir auch tatsächlich für unsere körperlich-seelisch-geistige Gesundheit einsetzen.*

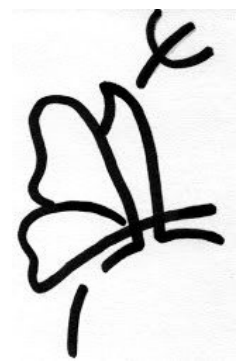
Bauschke:

Genau, diese ganzen Kräuter, Rosmarin ist ja im Moment ganz aktuell wieder in der Küche oder auch Oregano, das sind auch Heilpflanzen und gerade Rosmarin ist ein ganz spezielles Heilkraut, was die Durchblutung fördert, also nicht nur, dass ich das lecker auf der Pizza habe, sondern es tut meinem gesamten Blutdruck gut und meinem Kreislauf.

*Aber im Umkehrschluss, wenn ich da ordentlich Rosmarin auf meine Pizza haue, kann es dann sein, dass ich Probleme mit dem Blutdruck bekomme?*

Bauschke:

Nein, soviel können wir dann, Gott-sei-Dank, nicht zu uns nehmen, dass der Körper und der Darm das wunderbar aussortiert und soviel kann ich nicht essen als das ich mir Schade. Da müsste ich deutlich vielleicht ein Kilo oder noch mehr nehmen und das ist deutlich zu viel. Das schafft keiner.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Also, ganz klassisch: Die Dosis macht das Gift.*

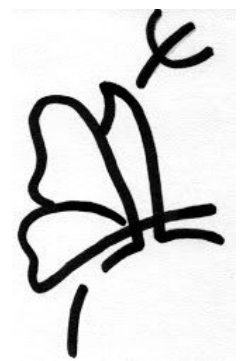
Bauschke:  
Ganz klassisch.

*Wirken Kräuterpflanzen nun primär aufgrund ihrer Inhaltsstoffe oder, weil das Pflanzenbild ähnlich einem Seelenbild, beziehungsweise einem menschlichem Gemütszustand ist?*

Bauschke:  
Pflanzen wirken auf beide Weise. Es ist immer so, dass man die Heilpflanze natürlich einmal primär sehen kann als Inhaltsstoff und wird gerne genutzt, und die Tinkturen zum Beispiel werden hergestellt, indem man die Inhaltsstoffe hinausnimmt, aber wenn man sich dann mal die Pflanzen genauer anschaut, gibt es doch eine Art Schwingung aufeinander. Ein Mensch hat immer eine besondere Vorliebe für eine Pflanze und diese Pflanze braucht der auch teilweise – und das ist das, was wir sagen, das ist ein Einklang. Wir sind in Schwingung mit der Natur. Und wenn mir etwas fehlt, in meinem ganzen natürlichem Dasein oder in meiner Unruhe, meiner Krankheit, dann ist es ganz klar, dass ich einen besonderen Bezug zu einer Pflanze suche und die hilft mir. Also, nicht nur der Inhaltsstoff, sondern auch die ganze Pflanze in sich. Und das ist die Seelenpflanze.

*Hat jeder Mensch so eine Seelenpflanze?*

Bauschke:  
Man geht davon aus, dass jeder Mensch eine Seelenpflanze hat. Die meisten möchten das natürlich gar nicht wahrhaben oder verleugnen das auch ganz gern, weil das kann schon passieren, dass auch ein Mann eine Affinität zu einer Lilie hat und das hat der vielleicht nicht so gern, dass das jeder weiß und doch brauch er sie. Und Kinder haben einen absoluten Bezug zu Pflanzen und suchen sich ihre Seelenpflanzen. Man kann es beobachten, sie pflücken sie besonders gern.



### *Wie finde ich meine persönliche Seelenpflanze?*

Bauschke:

Das Beste ist, dass man sozusagen mit geschlossenen Augen über einen ganzen ausgebreiteten Strauß von Blüten greift und man zieht sie automatisch oder sie zieht einen an. Natürlich kann man auch durch Blickkontakt oder den Duft oder irgendetwas was einen dazu bringt, sie finden, indem man bewusst wahrnimmt: *Was passiert mit mir, wenn ich diese Pflanze in die Hand nehme?*

*Und wenn ich dann eine Pflanze für mich ausgewählt habe, wie setze ich die ein? Schmücke ich damit mein Zimmer? Oder trinke ich einen Tee? Oder nehme ich einfach schlichtweg Tabletten bei ....Baldrian?*

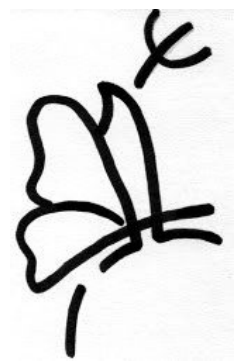
Bauschke:

Die Tablette ist der letzte Weg der Möglichkeit. Natürlich kann ich die haben, weil ich sie brauche, aber die Pflanze an sich – kann sein, dass mir auch schon ein Bild reicht, oder aber der Duft, ein besonderes Parfum – Baldrian ist nun nicht unbedingt aromatisch, man sagt es zieht die Katzen an, aber doch kann es sein, dass gerade jemand, der eine besondere Affinität zum Baldrian hat, diesen Geruch liebt und dann vielleicht auch gerne ein Aromaöl mit Baldrianduft hat. Also, das sollte man einfach ausprobieren.

*Gibt es Kräuter, die bevorzugt auf die Seele wirken? Oder haben alle Kräuter einen Körper-Geist-Seele-Bezug?*

Bauschke:

Für den Bereich der Stresssituationen und Unruhezustände gibt es spezielle Kräuter. Aber jedes Kraut, hat einen Bezug zu einem Seelenmenschen, ja.



*Bei welchen seelischen Beschwerden können Heilkräuter eingesetzt werden?*

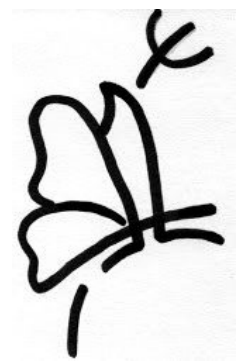
Bauschke:

Ganz besonders eben die Unruhezustände. Auch Kinder, die man „Zappelphilippkinder“ nennt, kann man wunderbar mit Heilpflanzen unterstützen. Konzentrationsschwächen kann man mit Heilpflanzen gesondert und gezielt unterstützen. Das ist ja auch gerade für junge Leute, die im Abitur stehen oder im Studium, Prüfungsstress haben, die können sich mit Tinkturen aus den Heilpflanzen helfen. Da bringt es nicht soviel, dass sie sich die Pflanze auf den Studientisch legen, ich glaube, das möchte auch kein Dozent. Dann ist es so, dass man das Burnout-Syndrom, was ja im Moment ganz hochaktuell im Gespräch ist, mit Heilpflanzen wirklich gut unterstützen kann. Aber wir müssen unterscheiden, nicht jedes Mal, wenn jemand sagt, er hätte ein Burnout, hat er wirklich ein Burnout. Also, da muss man ganz klar unterscheiden. Dann ist es so, dass Schlaflosigkeit durch Heilpflanzen wunderbar unterstützt werden kann.

*Welche Seelenkräuter setzen Sie hauptsächlich in Ihrer Praxis ein?*

Bauschke:

Die bevorzugte Pflanze ist tatsächlich Lavendel. Das ist meine Lieblingspflanze. Und ich stelle fest, dass fast jeder, da auch tatsächlich drauf anspringt. Das erste Mal, wenn ich dann erwähne, wir setzen eine Lavendeltinktur ein, dann kommt dieses Entsetzen: „*Hhhh, das hat meine Oma doch im Bettenschrank gehabt. Aber das mag ich gar nicht...*“. Und dann setzen sie sich mit der Pflanze auseinander und der Duft ist doch wunderbar und hat gar nichts mit dem Aroma im Bettenschrank zu tun. Dazu gibt es natürlich noch den Weißdorn, den auch sehr bevorzuge, wenn jemand extrem Herzklopfen hat und immer mal wieder sagt: „*Mein Herz stolpert!*“, dann setzen wir den Weißdorn ein. Dann ist noch der Baldrian die bevorzugte Pflanze für Unruhezustände und auch wirklich vor Abitur oder Prüfungsstress, kann man Baldrian wunderbar einsetzen. Dazu kommt die Passionsblume, die auch ein wunderschönes Bild hat, also da reicht vielleicht manchmal sogar das Bild der Blüte, danach die Melisse und Hopfen.



Bauschke:

Hopfen kennt jeder, vom Bier trinken. Da gehört natürlich auch zu, dass der Alkohol vielleicht wirkt, aber der Hopfen an sich hat schon eine sehr beruhigende Wirkung. Und bitte denken Sie daran, wenn Sie sich einen Tee aus Hopfenblüten machen, schütteln Sie ihn ordentlich durch. Denn, wenn er länger liegt, bildet sich dieser gelbe Blütenstaub und da ist eigentlich der Wirkstoff drin. Also, den brauchen wir, um einen schönen Tee zu machen.

*Eine ganz spannende Information! Ich habe aber noch mal eine Rückfrage zum Lavendel: Wann wird Lavendel eingesetzt?*

Bauschke:

Bei Verspannungen, bei Stress, bei Unruhezuständen und auch bei Traurigkeit.

*Wie ist die Resonanz Ihrer Patienten auf die Therapie mit Seelenkräutern?*

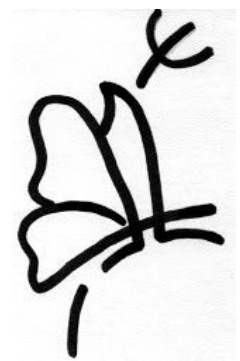
Bauschke:

Ganz toll! Seitdem ich das mit in die Praxis aufgenommen habe, ist es tatsächlich so, dass ich angerufen werde, weil ich mit Heilpflanzen arbeite. Es ist für viele viel einfacher, sich vorzustellen, ich kann tatsächlich mal in meinen Garten gehen und gucken: *Was wächst denn da?* Ich muss das nicht aus der Apotheke teuer kaufen, sondern ich kann es selber sammeln und man beschäftigt sich intensiv dann auch mit seinen Beschwerden und dadurch, dass ich das Kraut sammeln muss, beschäftige ich mich damit, dass ich mir etwas Gutes tue und das hat gleich eine Heilwirkung dazu.

*Wann hat die Selbstbehandlung mit Heilkräutern ihre Grenzen?*

Bauschke:

Es gibt Krankheitsbereiche, wo man deutlich sagt, da reicht es nicht mehr, dass ich in den Garten gehe und mir den Johanniskraut sammle und einen Tee mache. Es gibt Stresssituationen und oder auch Depressionen, die in eine Form gehen, wo ich wirklich dann auch therapeutische Hilfe brauche.



Bauscke:

Und auch da habe ich manchmal meine Grenzen und muss einfach weiterleiten, dass da jemand dann mit ganz großem Fachwissen noch mal unterstützt.

*Angenommen ich komme mit Seelenleid in Ihre Praxis: Wie finden Sie für mich das „richtige“ Kraut heraus?*

Bauschke:

Natürlich nehme ich mir erst mal Zeit zuzuhören. Also, eine „Aufnahme“ nennen wir das ja immer, dauert mindestens anderthalb bis zwei Stunden. Ich muss ja hören, was drum herum, das Seelenleid ausgelöst hat und wenn ich dann durch diese ganzen Befragungen und Erzählungen und eventuell auch Laboruntersuchungen festgestellt habe, um was es wirklich geht, dann kann ich auch die passende Pflanze, das Präparat für Sie finden oder aber auch eine andere Therapie. Das man vielleicht Entspannungstechniken oder ähnliches erst einmal einsetzen muss.

*Eines Ihrer besonderen Projekte ist die „Kräuterschmiede“. Was ist das?*

Bauschke:

Ja, unsere Kräuterschmiede ist die Heilpflanzenschule, die ich mit einer Kollegin zusammen, mit Petra Nadolny, habe. Wir sind beide Heilpflanzenexperten, die das alte Wissen wieder aktualisieren möchten. Wir unterrichten dort nicht nur direkt vor Ort, sondern eben auch per Online-Seminare und möchten einfach allen Menschen wieder ermöglichen, das alte Wissen der Heilpflanzen zu Erlernen oder wieder Aufzubereiten. Da geht es darum, dass man lernt, wie man Salben anwendet oder selber mischt und Tees mischt. Und: *Wofür muss ich das Kraut einsetzen? Wofür kann ich es – wann darf ich es nicht – benutzen?* Das ist ja auch ganz, ganz wichtig. Und ja, wir haben auch sehr viel Spaß dabei, weil wir natürlich auch mit allen Sinnen manchmal kochen und das gehört auch zur Heilpflanzenkunde, dass wir die Kräuter in der Nahrung einsetzen können.

## Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



### Buchtipp:

„Kräuter bei Stress und Nervosität“, Jaap Huibers, Aurum-Verlag

### Gast:

Ulrike Bauschke  
Heilpraktikerin  
Hinter dem Turme 24 b

38144 Braunschweig/ Ölper

Tel.: 0531 – 5807803

Web: <http://www.bauschke.homepage.t-online.de/>

E-mail: [u.bauschke@t-online.de](mailto:u.bauschke@t-online.de)

### Moderatorin:

Sonja Kohn  
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.  
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 – 61 57 52

[www.naturheilpraxis-kohn.de](http://www.naturheilpraxis-kohn.de)

<http://sonjakohn.blogspot.de/>

<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.