

Gibt es Kräuter, die helfen, frisch und fröhlich drauf los zu gehen?



Ja, sagt Schulgründerin Ulrike von Blarer Zalokar und Expertin in Phytotherapie West-TCM, zum Beispiel Chili.

Deswegen nennen wir ja auch diese Broschüre nach dieser scharfen Schote. Doch was sagen die anderen Kräutertherapien: Ayurveda, chinesische Arzneimittel, europäische und andere?

Ach, Entscheidungen: Heiraten? Weltreise? Rock? Hose? Kompletter neuer Beruf? Erst einmal den Sommer abwarten? Den Herbst, den Winter? Und wieder von vorn?

Ab ins Abenteuer? Neue Horizonte? Der Reiz ist da. Aber: Oft weiss man es halt einfach nicht. Soll ich. Soll ich nicht. Hin und her geht das. Die Stirn verrunzelt sich und runzelt und runzelt. Und wenn ja?

Was werden meine FreundInnen denken? Meine Familie? Was gebe ich auf? Was kostet das alles? Und muss ich denn wirklich authentisch sein? Meiner Berufung folgen? Statt einfach einen Beruf ausüben, 9 bis 17 Uhr? Ist ja eigentlich nicht ganz unangenehm.

Eigentlich, und das weiss man ja selber, weiss man es ja selber: Man sollte einfach los legen. Zu verlieren gibt es nichts. Also einfach ausprobieren, ob es passt. Und wenn es passt, weiter schauen. Und wenn es nicht passt, ebenfalls weiterschauen. In beiden Fällen mit einem fröhlichen Gesicht. Schritt für Schritt.

Das weiss man im Kopf. In der Vernunft. Doch was, wenn der Rest blockiert ist? Stagniert? All die rückblickenden «Ach-hätt'-ich-dochs» und all die «Was-wäre-wenns» der Gegenwart im Kopf kreisen?

Tatsächlich muss es, wie TEN-Dozent Paul Hänni sagt, «im Hirn Klick machen». Doch können Kräuter dabei helfen. Klar, auch Massagen bringen Bewegung ins System. Shiatsu, sanft und leicht, und TuiNa, ziemlich kräftig, sogar mit ordentlich Rumms, auch die Formen der Massage-Praktiken wie Klassische und Fussreflexzonen-Massage.

Aber es geht ja jetzt um unseren Chili, wir sind bei den Kräutern. Ulrike von Blarer Zalokar, Gründerin der Schule und Pionierin und Expertin der Phytotherapie West-TCM, empfiehlt Chili. Was empfehlen unsere DozentInnen all der anderen Kräutertherapien, um etwas Schwung in Entscheidungsprozesse zu bringen?

Im Folgenden also auch die Antworten der Ayurveda-Medizin, der Chinesischen Arzneitherapie, der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde. Dazu die WestMed, die hat ja auch ihre Mittelchen; sowie die Kinesiologie, sie verschreibt ja manchmal auch Blütenessenzen zur Balance.

Chili – oder was?

Unsere DozentInnen antworten



Ulrike von Blarer Zalokar

Gründerin und Inhaberin der Heilpraktikerschule Luzern, Heilpraktikerin für Chinesische Medizin

mit Akupunktur, Phyto West-TCM und Diätetik West-TCM; Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom in der Methode Shiatsu; Autorin von Fach- und Publikumsbüchern, zum Beispiel «Baldrian machtmunter»



Paul Hänni

TEN-Dozent
und -Therapeut

Phyto West-TCM: «Chili enthemmt»

«Chili reguliert und bewegt das Qi, ist scharf, wirkt auf die Organsysteme Perikard, Herz, Lunge, Magen, Gedärme, Milz. Chili hilft also aus dieser Sicht der Phyto West-TCM bei Unsicherheit, Versagensangst und Hemmungen. Diese Hemmungen gibt es, weil viele übermässig angepasst sind: Da gibt es den gesellschaftlichen Druck, eine bestimmte Art Leben zu führen. Sich so zu geben, wie man denkt, dass die anderen es erwarten. Und so beginnen viele, auf das eigene Ich und das eigene Leben zu verzichten, stellen es zumindest zurück. Da hilft etwas Entthemmung, und die bringt Chili. Das tut vielen gut. Eine ausgebildete Phyto-West-TCM-Therapeutin kann mit Chili exzellente, individuelle Rezepturen erstellen, die Wirkung zeigen.»

TEN: «Oh ja, der wunderbare Rosmarin»

«Endlich drauf los gehen, die Grübeleien hinter sich lassen – dazu muss es zwar im Hirn Klick machen, aber ein Kraut kann dich unterstützen. Das Problem: Wenn dein Magen und deine Leber zu schwach sind, verarbeiten sie die Nahrung nicht, es entsteht kein gutes Phlegma. In der Umgangssprache steht Phlegma für Trägheit, aber in der TEN ist es das Nährende. Gutes Phlegma entsteht, wenn Magen und Leber fit sind. Du bist gut drauf, kannst dich entscheiden. Ist das Phlegma nicht gut, bist du schlaff, energielos, du grübelst. Das Phlegma muss verdünnt werden, dazu stärkst du Magen und Leber mit Scharfem, Bitterem, Aromatischem. Je nach Person ist das zum Beispiel Engelwurz, Lavendel oder oh, ja, der wunderbare Rosmarin, der hilft, Schüchternheit zu überwinden, er bringt Feuer, begeistert, regt an, schenkt Energie, entzündet den Geist.»



Kerstin Rosenberg
Ayurveda-Dozentin
und -Therapeutin,
Kooperationspartne-
rin, Inhaberin der Eu-
ropäischen Akademie
für Ayurveda, Autorin

Ayurveda: «Die Kraft der hundert Hengste»

«Da muss ich grad an Ashwagandha denken, 'Withania somnifera', oft als 'Kraft der hundert Hengste' bezeichnet. Das ist ein wunderbares Akutmittel gegen Stress, es stärkt Durchsetzungsvermögen und Willenskraft, bringt eine unglaubliche Power, es ist, übrigens wie Chili, aphrodisierend, wirkt stark auch auf sexueller Ebene. Interessanterweise steckt im lateinischen Namen dieses somnifera, das heisst, 'den Schlaf tragend', und Ashwagandha hilft tatsächlich, richtig gut zu schlafen. Das geht so: Ashwagandha bringt dich in einen Tag voller Power, und so bist du am Abend auch müde, gleichzeitig lässt dich Ashwagandha abschalten: Dein Gedankenkarussell macht Pause, du lässt los, schläfst durch – und bald schon gehst du die Dinge endlich an. Ashwagandha, klasse.»



Eric Haberthür
Arzt (med. pract.),
WestMed-Dozent

Schulmedizin: «Nein, besser nicht»

«Du suchst etwas Anregendes aus der Schulmedizin? Na, da gibt's Koffein, Ritalin, Amphetamin, Kokain. Kein Witz. Besonders Amphetamine hat man früher zur Anregung eingesetzt. Ich erinnere mich an meine Oberärztin, sie hat mir von der Psychiatrie-Station erzählt. Da hätten sie depressiven Patienten morgens Amphetamine gegeben, und was hätten da die sonst so dämmrig dasitzenden Patienten plötzlich alles zu erzählen gehabt. Heute weiss man das besser, diese Stoffe schaden langfristig mehr, als dass sie nützen. Also Finger weg davon. Setze lieber auf etwas Alternativmedizinisches, zum Beispiel eine Chili-Rezeptur.»



Georg Weitzsch

Kinesiologie-Dozent und Kooperationspartner, Mitinhaber der Akademie für KomplementärTherapie Lindau (DE),

Vorstandsmitglied des Schweizer Berufsverbandes Kinesuisse sowie des eduCAM Suisse, dem Schweizer Schulverband

Kinesiologie: «Das Qi auf Zell-Ebene regulieren»

«Auf die Schnelle: Bei deiner Frage denke ich weniger an Blütenessenzen, Akupressur oder Reflexzonen und mehr, sondern an die Angewandte Biochemie. Sie stellt Bezüge zwischen Zellen und Meridianen her, und über diese Bezüge können wir das Qi auf Zell-Ebene regulieren. Dazu nutzen wir zum Beispiel die Mikronährstoffe.

Als allgemeine Antwort schlage ich Aminosäuren vor: Tyrosin als Vorstufe für das Adrenalin, Glutaminsäure als anregender Neurotransmitter, Tryptophan als Vorstufe für das Glückshormon Serotonin. Aber das ist jetzt sehr allgemein, es gilt natürlich: Zuerst die individuelle Befunderhebung, dann die Wahl der Balance-Methode, und auch die ist individuell. So helfen wir unseren KlientInnen, ihr natürliches, angeborenes Niveau von Gesundheit und ein Maximum an Selbstbestimmung zu erreichen.»



Helene A. Würzburg

Dr. oec., Dipl. Heilpraktikerin, TEN-Dozentin

Bachblüten: «Walnut schafft Klarheit»

«Da denke ich aus der Orthomolekular-Medizin an Tryptophan, diese Aminosäure, das ist die Ausgangssubstanz für unser Glückshormon Serotonin. Damit sind wir leistungsfähig, kreativ und geistig hellwach. Und super empfehlenswert sind auch die Bachblüten, vor allem Walnut, also die Walnuss. Ihr Thema ist Selbstverwirklichung, sich selber treu bleiben und neue Wege beschreiten. In einer Phase des Neubeginns, wenn man innerlich deutlich spürt, dass eine Veränderung der Lebensumstände notwendig wird, verhilft Walnut zum Durchbruch. Egal, ob es dabei um berufliche oder partnerschaftliche Veränderungen geht, Walnut schafft Klarheit. Dann ist man in der Lage, seine vielleicht noch vorhandenen Zweifel und Unsicherheiten abzulegen, die Veränderung anzunehmen und neue Ziele – zum eigenen Wohl – durchzusetzen.»



Daniel Ruiz
TCM-Dozent,
Dipl. TCM-Therapeut
in Akupunktur,
Phytotherapie, TuiNa



Chinesische Arzneien: «生姜, da geht was»

«Die Ursachen von Krankheiten muss man individuell diagnostizieren. Zum Beispiel können unterdrückte Emotionen zu einem blockierten Qi-Fluss im Funktionskreis der Leber führen, wir nennen das eine Leber-Qi-Stagnation. Da empfehle ich 柴胡, Chái Hú, die Wurzel des chinesischen Hasenohrs, Bupleuri Radix. Diese Wurzel entlüftet die Leber und lässt so das Qi wieder frei fließen. Doch Vorsicht, sie wirkt wirklich stark. Von einer Selbstmedikation rate ich dringend ab, denn chinesische Arzneien werden nie als Einzelmittel verabreicht, sondern sind Bestandteil einer Rezeptur. Wenn es aber um eine scharfe, stark bewegendende Arznei geht, weil nicht die Emotionen, sondern die 'Kälte' das Qi blockiert, ist es vor allem 生姜, also der Frische Ingwer, Shēng Jiāng. Seine positiven Eigenschaften werden auch bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Die durchschiessende und öffnende Wirkung macht das Yang durchgängig und vertreibt die Kälte mit dem Schweiß über die Hautporen. Da geht was.»