

Rein mit dem Tee, raus mit dem Frust

WILDROSE Tee aus Blütenblättern der Wildrose helfen, Frustrationen loszuwerden. Und aus ihren Früchten, den Hagebutten, lässt sich auch mehr als nur Juckpulver machen.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Bis weit in den Juli hinein wird der Anblick ihrer weissen bis zartrosa Blüten zu geniessen sein, und bis zum Frühherbst reifen die Wildrosen dann zu Hagebutten. Aus dem Osten, wahrscheinlich aus dem Gebiet des heutigen Irans, kamen sie, und sie fanden ihren Weg in die ganze Welt. Sowohl die



Blüten als auch die Hagebutten ergeben wohlgeschmeckende Tees, und beide werden therapeutisch eingesetzt. Aus den Früchten der Wildrose haben wir früher Juckpulver gemacht, ein spätsommerlicher Streich: Vorsichtig pflückten wir die Hagebutten, damit wir uns nicht in den dornigen Sträuchern verfangen, und ebenso vorsichtig schnitten wir sie auf – Hundsrosen nannten wir sie, Rosa canina nennen sie die Wissenschaftler, was fast dasselbe ist. Aber warum Hund? Früher dachte man, die Hagebutte helfe gegen den Biss tollwütiger Hunde.

Die Erwachsenen wurden «hässig»

Dann haben wir mit einem Teelöffel die vielen Nüsschen aus den Hagebutten herausgenommen, die Hände in Handschuhen. Denn die Härchen dieser Nüsschen sind richtige Widerhaken. Kommen sie in Kontakt mit der Haut, juckt das ungeheuerlich. Das kann Allergien und recht heftige Schmerzen auslösen. Doch das wusste man damals nicht, und so waren das für uns arglose Lausbubenstreichche. Die Erwachsenen sahen das Ganze indes etwas anders,

sie wurden «hässig» und griesgrämig.

Genau dagegen könnte die Wildrose helfen. Die Traditionelle Chinesische Medizin bezeichnet das Leiden als Leber-Qi-Stagnation. Übersetzt wird das oft als Depression, aber das trifft es nicht. Auch gesunde Erwachsene sind betroffen: Es ist eine Anspannung, die Freude, Ausdrück und Lebenslust massiv einschränkt. Diese Einschränkung auferlegt man sich selbst, indem man insbesondere negative Gefühle nicht äussert, sei es, weil man sich nicht traut, sei es, weil es am Arbeitsplatz nicht als klug erscheint, sei es, weil man so überlastet ist, dass man einfach keinen Überblick mehr hat.

Natürlich wäre über die Frage nachzudenken, wie man das Leben idealerweise gestalten sollte, ob es einen Weg dahin gäbe und wie er aussähe. Immerhin: Die Wildrose kann als begleitende Massnahme helfen. Man kann sie als Tinktur einnehmen, als Kräutermischung also, oder als Tee trinken. Gerade bei der Leber-Qi-Stagnation empfiehlt sich Rosenblütentee, also Tee aus den getrockneten Blütenblättern der Wildrose. Bei knotigen und gespannten Brüsten, einem körperlichen Zeichen der Leber-Qi-Stagnation, hilft Rosenöl, diese Knötchen zu erweichen und die Brüste zu entspannen.

Je später geerntet, desto feiner

In dieselbe Richtung geht die Verwendung der Wildrose in der europäischen Naturheilkunde. So wird sie in der Bach-Blütentherapie als Pflanzenauszug verschrieben, und zwar an Menschen, die sich mit der Trostlosigkeit ihrer Situation abgefunden haben: Sie tun nichts mehr, um ihre Ehe, eine berufliche Situation oder das Leben allgemein zu verbessern. Ja, sie glauben nicht einmal mehr, dass eine solche Verbesserung überhaupt möglich wäre.

Die Hagebutten, befreit von den Nüsschen, haben wir damals gleich gegessen. Je später wir sie ernteten, umso feiner waren sie. Man kann sie sogar am Strauch überwintern lassen und erst im Frühjahr pflücken und essen, und sie sind tatsächlich sehr gesund. Auch wer nicht nur ab und zu einen Hagebuttentee trinkt oder etwas Hagebuttenmues oder -konfitüre nimmt, kommt in den Genuss ihrer vielen gesunden Stoffe. Sie enthält reichlich Vitamin C, zudem die



Aus den zarten Blüten der Wildrose entwickeln sich die fleischigen Hagebutten. Getty

Vitamine A, B1 und B2, zudem viele Pflanzensäuren und Pektine, die harntreibend und abführend wirken, die Verdauung regulieren und den Darm entspannen. Bei Blasen- und Nierenleiden kann daher ein Aufguss aus der getrockneten Schale der Hagebutte sehr gut geeignet sein. Sowohl Mus wie Aufguss wirken austreibend, und so können beide ebenfalls bei Gicht oder Rheuma eingesetzt werden.

Hagebuttentee selber zu machen, hört sich ziemlich leicht an, hat aber Tücken: Zu verwenden sind nur die Hagebutten-schalen, die Kerne sind also zu entfernen, und das ist nicht so einfach. Doch hat man das einmal geschafft, kann man die Hagebutten-schalen zerkleinern und im Backofen bei etwa 50 Grad trocknen lassen. Für eine Tasse nimmt man einen bis zwei Teelöffel davon und lässt sie etwa zehn Minuten kochen. Man wird feststellen: So rot ist dieser Tee gar nicht. Die Farbe des im Handel erhältlichen Hagebuttentees kommt von den Hibiskusblüten, die oft beigemischt sind.

gut für die Narbenbehandlung

Verantwortlich für das schöne Rot der Hagebutten ist das Lycopin. Dieser Stoff ist – neben dem Vitamin C – ein weiterer Radikalfänger, er schützt also Körperzellen vor dem Angriff der äusserst reaktionsfreudigen Oxidantien. Das ist wohl ein Grund, warum Lycopin als Lebensmittelfarbstoff E160d in der EU zugelassen ist.

Ein anderer Wirkstoff – Galaktolipid – kann offenbar Arthrose lindern. Pulver aus der Schale und den Nüsschen der Hagebutte scheinen Entzündungen und Schädigungen des Gewebes einzuschränken. Und Hagebuttenöl, gepresst aus den Nüsschen, soll die Haut elastischer machen und Falten reduzieren. Auch lassen sich damit bei atrophischer, also schlaffer Haut, Ekzemen und Schuppenflechten sowie bei der Narbenbehandlung oft gute Erfolge erzielen. Insbesondere bei trockener und schuppender Haut ist Hagebuttenöl einen Versuch wert.

HINWEIS

► * Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Luzerner HSP-Klinik für traditionelle und chinesische Naturheilkunde (www.hpsklinik.ch) sowie die Heilpraktikerschule Luzern (www.heilpraktikerschule.ch). ◀

Fortsetzung von Seite 17

«Zu feinfühlig für diese Welt?»

übereinstimmend mit 15 bis 20 Prozent angegeben. Somit wäre praktisch jeder fünfte Mensch betroffen. Doch gesichert sind diese Angaben nicht. Da Hochsensibilität keine Erkrankung ist, existiert auch keine entsprechende medizinische Diagnose. Pascale Tognola verweist bei der Frage, wie man es dann herausfinde, einzig auf die diversen Selbsttests im Multiple-Choice-Verfahren, die es im Internet gibt. Und auf die Selbstbeobachtung.

Wenn sich die Menschen in ihrer Empfindlichkeit auf äussere und innere Reize mit einer gewissen Bandbreite unterscheiden – was ja nur logisch ist –, wieso muss man dann den sensibelsten 15 bis 20 Prozent von ihnen ein «Label» aufsetzen? Pascale Tognola erklärt es so: «Weil diese Menschen eben auch spezielle Schwierigkeiten in der heutigen Gesellschaft antreffen. Sie erreichen ihre Grenze der Belastbarkeit oft früher als andere Menschen. Wenn eine HSP wie die anderen sein will, hinkt sie ständig hinterher und leidet an einem Defizitgefühl.» Und: «Es gibt einem eine gewisse Ruhe, wenn man weiss, dass andere dieselben Probleme haben, und wenn man lernt, sich selbst so zu akzeptieren, wie man ist.»

Das Leben umgestellt

Mit der Erkenntnis, dass sie nicht psychisch krank, sondern «nur» hochsensibel ist, kam auch Brigitte Schneider langsam aus ihrem Teufelskreis der Erschöpfung heraus. «Wenn ich früher über Hochsensibilität Bescheid gewusst hätte, wäre ich nie in dieses Burn-out geraten», ist sie überzeugt, denn «wenn man diese Veranlagung kennt, kann man mit ihr umgehen.» Sie begann (mit

Hilfe der Psychologin einer Schlafklinik und eines Mental Coach) ihr Leben bewusst umzustellen, ihre Ressourcen gezielter einzusetzen. Früher hatte sie mehrere Rollen nebeneinander einstudiert. Oder Konzertstücke auswendig gelernt, während sie Auto fuhr. «Heute gebe ich meinem Gehirn mehr Zeit, um Eindrücke zu verarbeiten, und tue immer nur noch etwas aufs Mal», sagt sie. Zur Erholung zwischen Übungsblöcken geht sie spazieren – ohne iPod in den Ohren –, und auf dem Rückweg von einer strengen Probe liest sie nicht auch noch die Pendlerzeitung.

Allgemein, sagt Schneider, höre sie heute besser auf ihr Gefühl. Das bedeute auch, dass sie nicht mehr jeden Abend Freunde trifft. «Ich bin heute zurückgezogener, früher glaubte ich immer, ein Hans-Dampf-in-allem-Gassen sein zu müssen.» Um bessere Arbeit liefern zu können, achtet sie darauf, nicht mehr zu viele parallel laufende Engagements einzugehen. Um sich diese Reduzierung auch finanziell leisten zu können, müsse sie allerdings sparsam mit dem Geld umgehen. In ihrem Umfeld kenne sie einige Betroffene, die sich stattdessen mit Psychopharmaka durch die Anforderungen des Alltags mogeln.

Im Topf der Simulanten

Führen HSP also ein Leben am Rande der Überforderung? «Solange man das System nicht überstimuliert, gib es keine Probleme», findet Brigitte Schneider. «Ich wünschte einfach, das Phänomen Hochsensibilität wäre in der Gesellschaft bekannter. Dann würde man vielleicht nicht immer so leicht in den Topf der Simulanten, Heulsusen und Mimosen geworfen.»

In der heutigen Leistungsgesellschaft, wo Multitasking und schnelle Entscheidungen vor allem im Beruf an der Tagesordnung sind, sind HSP als typische Querdenker tatsächlich oft im Nachteil. Auch in Beziehungen stossen sie nicht selten auf Unverständnis, weil sie typi-

schwerer sehr enge Bindungen suchen, dann aber dem Verhalten des Gegenübers zu viel Bedeutung zumessen und es damit überfordern. Weil HSP mehr wahrnehmen, kommen sie schneller an den Punkt, wo sie sich in eine reizärmere Situation zurückziehen möchten und dann auf andere «autistisch» wirken.

Feine Antennen zu haben, muss aber nicht immer eine Bürde sein. Dank ihrer blühenden Fantasie kommen Hochsensiblen oft auf Problemlösestrategien, die anderen entgehen. Und dank ihrer sozialen Fähigkeiten werden sie als empathische Zuhörer oder Schlichter in Konflikten sehr geschätzt. Pascale Tognola weiss ihre Veranlagung mittlerweile als spezielle Gabe zu schätzen. Bei ihr geht die Feinfühligkeit nämlich so weit, dass sie die Schmerzen und Ängste ihrer Patienten an ihrem eigenen

Körper fühlt, bevor diese ihr davon zu erzählen beginnen. «Ich hatte das schon als Kind», sagt sie, «aber ich erfuhr erst viel später, dass das nicht bei allen Menschen so ist.» In der Jugendzeit fand sie das bisweilen anstrengend. «Ich wurde gehänselt, weil ich immer so emotional reagierte oder bei jedem Film weinen musste. Ich versuchte daher immer, die Veranlagung zu unterdrücken.»

Verlässliches Bauchgefühl

Auch Brigitte Schneider kann ihrer Hochsensibilität heute durchaus Positives abgewinnen, muss aber eine Weile nachdenken, bis ihr konkrete Beispiele in den Sinn kommen. «Ich kann mich fast immer auf mein Bauchgefühl verlassen», sagt sie dann. «Und manchmal spüre ich Probleme von anderen, bevor diese Person sich deren selber bewusst

Das ist typisch hochsensibel

ANZEICHEN wie. Die Bandbreite möglicher Erscheinungsformen von Hochsensibilität wird als sehr gross dargestellt. Treffen viele der folgenden Eigenschaften zu oder sind einige besonders stark ausgeprägt, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass man hochsensibel ist.

- lebhafte Vorstellungskraft
- hohe Begeisterungsfähigkeit
- vielschichtiges Innenleben
- detailreiche Wahrnehmung
- hohe Empfindsamkeit für Kunst, Musik und Natur
- ausgeprägte Intuition
- langer «Nachhall» von emotionalen Erlebnissen
- Gewissenhaftigkeit
- ausgeprägtes Langzeitgedächtnis
- Starke Reaktionen auf Medikamenten, Alkohol und Koffein

- Erhöhte Tendenz zu Allergien
- Anfällig auf Stresskrankheiten
- erhöhte Schmerz- und Lärmempfindlichkeit
- leichtes Erschrecken
- empfindlich auf Temperaturen und Luftqualität
- ausgeprägter Gerechtigkeitssinn
- Perfektionismus
- gute Zuhörer
- grosses Harmoniebedürfnis
- Abhängigkeit von Stimmung anderer
- grosse Empathiefähigkeit
- Fehler Sensibilität bei sich selbst und anderen
- Phasen von Weltschmerz
- Gefühl von Fremdsein in dieser Welt
- Anfällig für Leistungsdruck

Auf www.zartbesaitet.net wird ein Selbsttest angeboten.

wird.» Wenn sie fürs Theater eine Rolle spiele, dann tue sie das relativ automatisch und intuitiv – und müsse sich deswegen nicht tausend Gedanken machen. Ihre Emotionen beim Ansehen eines guten Films oder beim Musikhören beschreibt sie als «inneres Feuerwerk». Das könne unheimlich beräuschend und ergreifend sein. Und: «Meine Nachtträume sind manchmal der absolute Fantasy-Wahnsinn, daraus könnte man bestimmt Bestseller schreiben.»

Es wäre ihr zu wünschen, dass sie diesen Bestseller eines Tages tatsächlich mit Erfolg schreibt. Von so viel Kreativität würde sich nämlich manch «Normalsensibler» – bei vollstem Verständnis für die damit verbundenen Schwierigkeiten – gerne ein Stück abschneiden. Und wer weiss, wie viele berühmte Musiker, Schriftsteller, Naturwissenschaftler oder Maler ebenfalls mit Hochsensibilität lebten, lange bevor diese zum Modewort wurde?

Nichts zu bemitleiden

Hochsensibilität ist also nichts, was es früher nicht gegeben hätte, und auch nichts, was es zu unterdrücken, zu behandeln oder zu bemitleiden gälte – es ist nichts Krankhaftes. Ein Mensch kann nicht zu viel fühlen, ebenso wie er nicht gänzlich unsensibel sein kann. Es ist nur eine Frage der Ausprägung.

Die Buchautorin Maïke Wesa formuliert es so: «Menschen, die nicht alles bis ins kleinste Detail erfassen, konzentrieren sich eher auf ihr Ziel, lassen sich nicht so leicht ablenken und müssen daher auch weniger Informationen verarbeiten, was einen gleichmütigeren Lebensstil begünstigt.» Möglicherweise auch einen etwas «ärmeren» – frei nach dem (abgewandelten) Motto: «Wo weniger Licht ist, ist auch weniger Schatten.»

HINWEIS

► Links zum Thema: www.hochsensibel.org, www.hochsensibilitaet.ch ◀