

HEYNE <

Der Inhalt

Natürliche Hilfe, wenn die Seele streikt: Ängste, Depressionen, Schlafstörungen oder Schmerzen – noch immer wird zu schnell und zu oft zu klassischen Psychopharmaka gegriffen. Dabei können heilkräftige Pflanzen hier oft besser und vor allem natürlicher helfen. Jörg Zittlau stellt die 38 wichtigsten Kräuter und Heilpflanzen vor und erklärt anhand der häufigsten Ursachen psychischer und psychosomatischer Erkrankungen, wo sie ansetzen und wie sie wirken. Informativ, kompakt, hilfreich.

Der Autor

Dr. Jörg Zittlau arbeitet als Wissenschaftsjournalist in den Bereichen Medizin, Biologie und Psychologie. Er ist ein ausgewiesener Experte für Naturheilverfahren. Zusammen mit dem Tübinger Neurobiologen Niels Birbaumer arbeitet er an der Verknüpfung von Hirnforschung und Philosophie. Im Jahr 2015 erhielten beide den Preis für das Wissenschaftsbuch des Jahres.

Jörg Zittlau

NATUR MEDIZIN FÜR DIE SEELE

Ängste, Depressionen,
Schlafstörungen und vieles mehr:
Mit Kräutern heilen
und vorbeugen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Originalausgabe 10/2018

Copyright © 2018 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Thomas Bertram

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München;
unter Verwendung eines Fotos von Bigstock
(A_nella, Natika, apagafonova), Shutterstock (Scisetti Alfio).

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60471-1

www.heyne.de

INHALT

VORWORT	9
----------------------	---

1. HIRN UND PSYCHE: LABIL UND SENSIBEL	13
---	----

Auf dem Vormarsch: Psychische und psychosomatische Erkrankungen	13
Die Narben der Seele	14
Das nimmersatte Hirn	15
Der Leib drangsaliert die Seele	19
Wenn die festen Anker verloren gehen	20

2. WENN DIE SEELE STREIKT: DIE STÖRUNGEN UND KRANKHEITEN DER PSYCHE	23
--	----

Angst- und Zwangsstörungen	24
Depressionen und Burn-out	27
Hirnleistungsstörungen, Lern- und Konzentrationsschwäche	37
Nervosität und Schlafstörungen	43
Schmerzen und Verspannungen	47
Stress, Müdigkeit und Erschöpfung	56

3. PSYCHOAKTIVE PFLANZEN:

MEHR ALS NUR MEDIZIN	65
Lange Traditionen	65
Der richtige Umgang mit psychoaktiven Pflanzen	65
Die richtige Dosis	67
Die richtige Erwartung	67
Das Ambiente	68
Grundsätzliche Regeln zum Umgang mit Heilpflanzen	69

4. PSYCHISCHE BESCHWERDEN PFLANZLICH

HEILEN	73
Ängste, Phobien und Zwänge	73
Damiana (<i>Turnera diffusa</i>)	73
Helmkraut (<i>Scutellaria lateriflora</i>)	79
Goldmohn (<i>Eschscholzia californica</i>)	81
Hohler Lerchensporn (<i>Corydalis cava</i>)	85
Kava-Kava (<i>Piper methysticum</i>)	89
Passionsblume (<i>Passiflora incarnata</i>)	94
Yamswurzel, Chinesische (<i>Dioscorea opposita</i>)	99
Depressionen und Burn-out	102
Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	102
Katzenminze (<i>Nepeta cataria</i>)	109
Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>)	112
Weihrauchharz (<i>Olibanum</i>)	118
Hirnleistungsstörungen, Lern- und Konzentrationsschwäche ...	122
Bockshornklee (<i>Trigonella foenum graecum</i>)	122
Ginkgo (<i>Ginkgo biloba</i>)	126
Guaraná (<i>Paullinia cupana</i>)	130
Kreuzblume (<i>Polygala sibirica</i>)	134

Pfefferminze (<i>Mentha piperita</i>)	136
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	141
Traumgras (<i>Calea zacatechichi</i>)	145
Walnuss (<i>Juglans regia</i>)	149
Nervosität und Schlafstörungen	153
Baldrian (<i>Valeriana officinalis</i>)	153
Hopfen (<i>Humulus lupulus</i>)	158
Melisse (<i>Melissa officinalis</i>)	162
Waldwegwarte (<i>Cichorium intybus</i>)	167
Schmerzen und Verspannungen	171
Cannabis (<i>Cannabis sativa</i>)	171
Dillsamen (<i>Anethum graveolens</i>)	178
Pestwurz (<i>Petasites hybridus</i>)	182
Teufelskralle (<i>Harpagophytum procumbens</i>)	184
Stress, Müdigkeit und Erschöpfung	188
Ginseng (<i>Panax ginseng</i>)	188
Grüner Tee (<i>Chamellia sinensis</i>)	192
Iboga (<i>Tabernanthe iboga</i>)	198
Katzenkralle (<i>Uncaria tomentosa</i>)	201
Maca (<i>Lepidium Meynenii Walp</i>)	204
Mate (<i>Ilex paraguariensis</i>)	207
Muir Puama (<i>Ptychopetalum olacoides</i>)	213
Taigawurzel (<i>Eleutherococcus senticosus</i>)	217
Tragant, mongolischer (<i>Astragalus membranaceus</i>)	221
Windglocke (<i>Codonopsis pilosula</i>)	224
Wu-Wei-Zi (<i>Schisandra chinensis</i>)	227
BEZUGSQUELLEN	233
LITERATUR	235
VERZEICHNIS DER SYMPTOME UND INDIKATIONEN ...	237

VORWORT

Panta rhei – »Alles fließt.« Fast drei Jahrtausende ist es jetzt her, dass der griechische Philosoph Heraklit diesen Satz formulierte. Seine These: Nichts bleibt, wie es ist; es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln. Die meisten von uns würden diesem Satz wohl vorbehaltlos zustimmen. Zeigt doch die tägliche Erfahrung, wie sich alles verändert. Und zwar nicht nur in der Welt, sondern auch was die Persönlichkeit betrifft. Aus Kindern werden Erwachsene, aus redegewandten Politikern werden demente Pflegefälle und aus liberalen Demokraten ultrakonservative Dogmatiker. Aus der angepassten Ehefrau wird ein wollüstiger Vamp, aus dem liebevollen Ehemann ein brutaler Vergewaltiger, aus dem Studienabbrecher ein Dotcom-Milliardär und aus dem Mauerblümchen ein Showstar, der schließlich in die Drogensucht abgleitet. Was die Persönlichkeit und den Lebenslauf eines Menschen angeht, gibt es nichts, was es nicht gibt. Das ist manchmal faszinierend, manchmal auch erschreckend, in jedem Fall aber spannend.

Merkwürdig nur, dass wir bei krankhaften Änderungen der Persönlichkeit, also bei psychischen Störungen und Erkrankungen, ganz anders denken. Wenn Menschen etwa dement oder depressiv werden, wenn sie sich tief traumatisiert in ihr Schneckenhaus zurückziehen oder der Sucht verfallen, befleißigen sich die Betroffenen, ihre Angehörigen und nicht

zuletzt ihre Ärzte und Therapeuten oft eines Jargons der Mühseligkeit, der etwas Fatalistisches an sich hat. Es fallen dann Sätze wie »Das wird lange dauern«, »Da müssen Sie jetzt viel Geduld aufbringen«, »Wir werden allenfalls noch den Erkrankungsprozess verlangsamen können« oder sogar »Da wird man kaum noch etwas machen können«. Wenn überhaupt, sei allenfalls noch mit »harten Drogen« und/oder einer monate- oder jahrelangen Psychotherapie etwas auszurichten. Aber mit Heilpflanzen? Unmöglich. Kräutern wie Johanniskraut und Baldrian wird gerade noch bei leichten depressiven Verstimmungen oder Unruhezuständen ein kleiner Effekt zugetraut, und Lavendel ist ja wohl eher etwas für die Kosmetik, aber nicht für die Behandlung von Angst- und Zwangsstörungen.

Psychoaktiven Pflanzen aus der Ethnobotanik – wie etwa Cannabis, Goldmohn, Traumkraut und Damiana – wird sogar gerne unterstellt, dass sie in erster Linie zum Vergnügen da seien und zudem teilweise verheerende Nebenwirkungen drohten, wie etwa eine Drogensucht. Wobei geflissentlich unterschlagen wird, dass weit mehr Menschen aus nicht-therapeutischen Motiven zu Benzodiazepinen, Barbituraten, Methylphenidat (Ritalin), Ephedrin, Schmerzmitteln und anderen Medikamenten greifen und auch davon abhängig sind. Fazit: Heilpflanzen, so der allgemeine Tenor, taugen nicht zur Therapie ernsthafter psychischer Probleme. Weil sie entweder zu schwach sind oder nicht exakt genug auf die zu behandelnde Krankheit zielen. Wir wollen hier nicht näher auf die Motive dieser Argumente eingehen, hinter denen sicherlich auch das Bemühen steckt, die stattlichen Einnahmen aus psychotherapeutischen Sitzungen und den Verkäufen psychopharmazeutischer Produkte zu sichern. Was aber an dieser Stelle unbedingt festgehalten werden muss:

Psychoaktive Heilpflanzen haben größtenteils eine lange Tradition, manchmal sogar von Jahrtausenden, in denen sie sich bewährt haben. Die moderne Medizin mit ihrem wissenschaftlichen Anspruch existiert demgegenüber erst seit etwa zwei Jahrhunderten. Was ihre Verdienste zwar nicht schmälert, aber auch keinen nachvollziehbaren Anlass bietet, die Erkenntnisse der uralten Volksmedizin als veraltet und irrelevant abzutun.

Zudem haben mittlerweile viele psychoaktive Heilkräuter auch wissenschaftliche Studien zu bieten. Wer etwa in der medizinischen Datenbank Medline den Namen *Hyperatum perforatum* (Johanniskraut) eingibt, erhält mehr als 2 500 Treffer. Für *Lavandula angustifolia* (Lavendel) gibt es immerhin fast 600 Hits. Und der Hinweis, dass diese Treffer auch Widersprüchliches zutage fördern, schwächt keineswegs die Überzeugungskraft dieses Datenbergs. Denn es gehört zum Wesen jeder seriös betriebenen Wissenschaft, dass sie keine eingefrorenen Erkenntnisse, sondern vorübergehende Thesen liefert. Sie soll nicht stagnieren, sondern sich entwickeln. Wenn hingegen für bestimmte Medikamente fast nur positive Wirkungsbelege existieren, ist das eher ein deutlicher Hinweis auf massive Manipulationen der Pharma-Industrie und lobbyistischer Verbände als auf eine tatsächliche Wirkung, die sich in objektiver, unabhängiger Forschung bewährt hat.

Es gibt also gute Gründe, sich näher mit den »Seelen-Kräutern« der Volksmedizin zu beschäftigen. Genau deshalb ist dieses Buch geschrieben worden. Wobei neben den Wirkbelegen aus Volksmedizin und Wissenschaft auch die konkreten und traditionellen Anwendungen der psychoaktiven Heilpflanzen vorgestellt werden. Der Leser lernt in diesem Buch nicht nur, wie und warum die Seelenkräuter wirken und welche Präparate es von ihnen gibt, sondern auch, wie

man sie als Tee, Abkochung, Tinktur, Öl, Pulver, Kopfkissen, Kräuterwickel oder – wenn möglich – als Kau- und Räucherwerk zubereitet. Denn eine ursprüngliche Stärke der Heilpflanzentherapie liegt darin, dass der Mensch und Patient in ihr zum eigenen Arzneimittelhersteller wird. *Er selbst* ist es, der sich seinen eigenen Tee macht und die Kräuter im Topf köcheln lässt oder Aromaölsteine in seinem Büro aufstellt. Er entledigt sich dadurch seiner Rolle als Konsument, der sich vom Arzt Rezepte ausstellen und vom Apotheker irgendwelche Pillen verkaufen lässt. Stattdessen nimmt er sein gesundheitliches Schicksal verstärkt selbst in die Hand. Was nicht nur einen eminent politischen Akt von Mündigkeit und Selbstverantwortung darstellt.

Vielmehr weiß man aus der psychosomatischen Forschung mittlerweile auch, wie wichtig es für die Genesung ist, wenn der Patient das Gefühl hat, die Kontrolle über das zu haben, was therapeutisch mit ihm passiert. Denn Ohnmacht und das Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins schwächen die Selbstheilungskräfte des Körpers – und ohne die geht auch in der modernen Medizin nichts. Nicht umsonst sagte schon der römische Philosoph Lucius Seneca: »Ein Teil der Heilung war schon immer, geheilt werden zu wollen.«

Und womit bekunden wir diesen Willen besser als mit der Bereitschaft, uns für unsere Gesundheit ein wenig Mühe zu geben – und uns einen Tee zu kochen statt einfach nur eine Pille einzuwerfen?

1. HIRN UND PSYCHE: LABIL UND SENSIBEL

Auf dem Vormarsch: Psychische und psychosomatische Erkrankungen

Eigentlich leben wir in einer Zeit des Fortschritts, in der Krankheiten kaum noch eine Rolle spielen sollten. Die hygienischen Verhältnisse haben sich verbessert, ebenso die Nahrung und die medizinische Versorgung. Hinzu kommt, dass die Arbeitszeiten in den letzten Jahren immer weiter zurückgeschraubt wurden und sich auch die Arbeitsverhältnisse insgesamt verbessert haben.

Dennoch: Von einem Zeitalter allumfassender Gesundheit sind wir weit entfernt. Gerade psychische und psychosomatische Erkrankungen haben dramatisch zugenommen:

- Die Weltgesundheitsorganisation erwartet, dass Depressionen in 20 Jahren nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit sein werden, noch vor Verkehrsunfällen.
- Täglich bekommt der Hausarzt Besuch von mindestens einem Angstpatienten, wobei dessen Angststörung oft durch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen und Muskelverspannungen verdeckt wird.
- Millionen von Übergewichtigen klagen darüber, dass sie

einfach nicht Herr ihrer Essgelüste werden, und auch das Heer der Spiel-, Nikotin- und Alkoholsüchtigen bekommt seine Abhängigkeiten nur selten in den Griff.

- Mehr als 600 000 Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden an ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung), oft in Verbindung mit Hyperaktivität.
- Psychosomatische Erkrankungen, also jene körperlichen Beschwerden, die durch seelischen Stress hervorgerufen oder zumindest verstärkt werden, nehmen dramatisch zu. Schlaflosigkeit, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Neurodermitis und chronische Müdigkeit – all diese Krankheiten gehören mittlerweile zu den Standardproblemen, um derentwillen man den Arzt aufsucht oder zur Selbstmedikation greift.
- Und von der Psychoneuroimmunologie wissen wir schließlich, dass der Krebs sich auch deshalb so hartnäckig allen therapeutischen Versuchen widersetzt, weil die psychischen Bedingungen nicht stimmen. Denn der psychische Stress unserer Zeit raubt dem Immunsystem die Kraft, die schwere Krankheit von sich aus zu besiegen.

Bleibt die Frage nach den Ursachen für den »Psycho-Boom« der hiesigen Krankheitslandschaft.

Die Narben der Seele

Einer der Gründe liegt darin, dass wir es bei der Psyche mit einem außergewöhnlich sensiblen »Organ« zu tun haben. Wenn wir uns als Kind beim Spielen eine Schramme am Knie holen, dann bildet sich an der Stelle eine Blutkruste, und

möglicherweise bleibt auch eine kleine Narbe zurück, doch als Erwachsene werden wir in der Regel nicht mehr viel davon merken. Nicht so jedoch bei der Psyche. Muss sie im Kindesalter durch ein traumatisches Erlebnis hindurch, wie etwa die Scheidung der Eltern oder einfach nur eine Nacht, in der man als Baby durchgebrüllt hat, ohne dass jemand zum Trösten kam, dann bleibt hier mehr zurück als nur eine Narbe. Das Trauma wird nämlich irgendwo in einer Ecke des Unbewussten »geparkt«, von wo aus dann permanent Störfeuer an die übrigen Bereiche der Seele gesendet werden. Und je nach Stärke des Störfeuers kann schließlich der gesamte psychische Apparat Schaden nehmen.

Das nimmersatte Hirn

Doch es sind nicht nur Kindheitserlebnisse, die uns geistig zu schaffen machen. Ein weiterer Belastungsfaktor ist, dass unser Gehirn eigentlich nie genug kriegt. Es will immer Effekte, gleichgültig, wie diese aussehen.

In den 1950er-Jahren zahlte der kanadische Neuropsychologe Donald Hebb seinen Probanden 20 Dollar für jeden Tag, den sie allein in einem schallisolierten Zimmer verbrachten. Allerdings mussten sie dabei nicht nur auf akustische Reize, sondern auch auf andere Teile ihrer sinnlichen Wahrnehmungswelt verzichten. So stülpte man ihnen Handschuhe und isolierende Rollen über Hände und Arme, um sie von taktilen und akustischen Reizen abzuschotten, und sie trugen eine Brille, durch die sie nur das Allernötigste sehen konnten. Hebb's Probanden waren also von der Umwelt abgeschirmt. Und trotzdem glaubten sie ihr Geld locker absitzen zu können.

Tatsächlich gaben die meisten bereits nach zwei Tagen auf, kein Einziger hielt eine ganze Woche durch. Die Testpersonen wurden zunächst von Konzentrationsschwäche und einschießenden Erinnerungen heimgesucht und später von Halluzinationen, die sie in Panik stürzten. Ein Proband sah urzeitliche Tiere in einem Dschungel, ein anderer glaubte, dass ihn eine Gewehrkugel getroffen habe. Und das Experiment wurde – wohlgemerkt – in einer Zeit durchgeführt, als es noch keine Smartphones gab und man sich noch mit Schwarz-Weiß-Fernsehen und Radios begnügte. Dass Menschen das Nichtstun und die Leere kaum ertragen können, ist also nichts Neues und keine Zeiterscheinung. Es ist vielmehr ein typisches Merkmal des menschlichen Gehirns. Denn dieses Organ ist ein Getriebener, angetrieben durch sich selbst. Und zwar vom mesolimbischen Dopaminsystem und einigen anderen Hirnregionen, die gerne auch als »positives Belohnungszentrum« bezeichnet werden.

Dieses System besteht aus Zellen mit langen Axonen, die an der Grenze von Mittel- und Zwischenhirn entspringen und bis weit in die Vorderhirnregionen hineinreichen. Je nach Belohnungswert eines Reizes werden dort mehr oder weniger große Mengen des Botenstoffs Dopamin ausgeschüttet, die den Drang nach einem Effekt auslösen. Nun will das Gehirn etwas erreichen, etwas bewegen. Vor allem wenn ein erwarteter Effekt ausbleibt, feuert dieses Dopaminsystem und treibt uns weiter an, diesen Fehler zu korrigieren. Was es letztlich erreichen will, ist dabei nicht so bedeutend. Wichtig ist, dass es irgendetwas gibt, das es erreichen will.

Und genau an diesem Punkt fallen sich das Gehirn und die multiple Erlebnisgesellschaft von heute geradezu gegenseitig in die Arme. Auf der einen Seite das nimmersatte Denkorgan, das immer will, dass etwas passiert. Und auf der anderen

Seite eine Gesellschaft, die genau das Umfeld bietet, das diesem Organ alle Möglichkeiten gibt, sein unendliches Bedürfnis nach »Action« und Effekten zu befriedigen. Es gibt kaum eine Phase, in der wir nicht irgendetwas tun oder zumindest irgendetwas konsumieren. Morgens läuft das Radio, und auf dem Mobiltelefon werden die ersten Nachrichten gecheckt, während wir uns ein Brötchen oder Müsli reinstopfen. Dann geht es zur Arbeit, wobei im Auto meistens wieder das Radio läuft oder in der Bahn wieder das Handy zum Glühen gebracht wird. Kaum am Arbeitsplatz eingetroffen, werden erst mal die Mails abgerufen. Und so geht das oft den ganzen Tag weiter. Kanadische Forscher ermittelten an einem durchschnittlichen EDV-Unternehmen ihres Landes, dass die Mitarbeiter im Schnitt alle fünf Minuten von einer neuen E-Mail aus ihrer Arbeit gerissen wurden. Und sie machten sich dann innerhalb von sechs Sekunden daran, die Nachricht zu beantworten. In Deutschland ergab eine Umfrage, dass 60 Prozent der Arbeitnehmer sich von der Flut der E-Mails auf ihrem Rechner gestört fühlen. Aber geändert wird nichts, indem man sich beispielsweise auf E-Mail-Diät setzt. Unter solchen Voraussetzungen grenzt es beinahe an ein Wunder, dass überhaupt noch gearbeitet wird.

Mittags kommt spätestens wieder das Handy an die Reihe, wobei Schüler und Studenten in dieser Hinsicht von einem durchschnittlichen Berufstätigen nicht zu toppen sind. Eine Umfrage an amerikanischen Hochschulen ergab, dass die männlichen Studenten etwa acht und ihre Kommilitoninnen zehn Stunden täglich mit ihren Smartphones beschäftigt sind. 60 Prozent der Befragten wollten nicht mehr ausschließen, bereits süchtig danach zu sein. Dass es ihnen jedenfalls ungeheuer wichtig ist, belegt eine Forsa-Umfrage bei 600 deutschen Jugendlichen im Alter von 14 bis 19 Jahren. Auf die Frage,

worauf sie eine Woche lang am ehesten verzichten könnten, antworteten 70 Prozent der jungen Frauen und 60 Prozent der jungen Männer, sie würden eher ohne Sex als ohne Smartphone auskommen.

Die ältere Generation holt dafür abends vor dem Fernseher nach, was sie an Medienkonsum tagsüber verpasst hat. Laut Bundesamt für Statistik sitzt der über 50-jährige Bundesbürger täglich fast 300 Minuten vor dem TV-Gerät. In der Altersgruppe der 39- bis 49-Jährigen sind es noch ungefähr 220 Minuten, also fast vier Stunden. Die jüngeren Jahrgänge sitzen zwar seltener vor dem Fernseher, doch sind sie dabei gleichzeitig per Smartphone oder Laptop im Internet aktiv. Laut einer Yahoo-Studie traf das bereits 2011 auf 88 Prozent aller User unter 30 Jahren zu, die auf diese Weise zu medialen Multitaskern wurden. Es dürfte nicht allzu weit von der Realität entfernt sein, diese Quote heute auf fast 100 Prozent einzuschätzen – und das nicht nur in den USA.

Was in diesem Stakkato der Ereignisse zu kurz kommt, ist die Ruhe. Das Gehirn bräuchte – trotz seines nimmersatten Charakters – Phasen, in denen es pausiert. In denen es sich der Leere hingibt und nichts tut, möglicherweise sogar nichts denkt. Doch diese Phasen bekommt es nicht mehr, und dadurch kann es sich nicht regenerieren. Die Folge: Depressionen, Burn-out, Hirnleistungsstörungen, Konzentrationsschwäche. Anstelle der gezielten Beschäftigung mit einer Sache tritt die Angst, etwas zu verpassen. Und statt Befriedigung darüber zu verspüren, eine Sache zu Ende gebracht zu haben, keimt das nagende Gefühl der Überforderung, irgendwie immer einen riesigen Stapel Unerledigtes vor sich her zu schieben.

Der Leib drangsaliert die Seele

Eine weitere Ursache für die Zunahme psychischer Störungen und Krankheiten ist die enge Verzahnung von Körper und Seele. Philosophen wie René Descartes glaubten noch, dass es sich dabei um zwei weitgehend unabhängige Einheiten handle. Heute weiß man es jedoch besser: Körperliche Vorgänge wirken sich auf die Psyche ebenso aus wie psychische Phänomene auf den Körper.

Dies bedeutet: Ein überlasteter Körper wird nicht ohne Einfluss auf die Psyche bleiben. Und in unserer Zeit ist vor allem ein Teil unseres Körpers unter Dauerstress: das Immunsystem. Niemals zuvor musste es sich mit derart unterschiedlichen Fremdstoffen auseinandersetzen wie heute. Nicht nur dass in unserer Umgebung zahlreiche Bakterien, Viren und Pilze lauern, verlangen auch die zahllosen Bau-, Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe sowie Lösungs- und Reinigungsmittel dem Immunsystem immer wieder Kraftakte ab, ganz zu schweigen davon, dass auch beruflicher und privater Stress die Abwehrkraft schwächt. Und all dies zeigt nicht nur Wirkung auf unsere körperliche, sondern auch auf unsere psychische Gesundheit. Denn das Immunsystem schickt Botenstoffe ans Gehirn, die dort für starke Reaktionen sorgen.

Die wichtigsten unter diesen Botenstoffen sind die Zytokine. Ihre Hauptaufgabe besteht eigentlich darin, zwischen Blutkörperchen Signale auszutauschen, doch sie haben auch enorme Auswirkungen auf die Funktionen des Hirns. So stimulieren sie den Schlaf und insgesamt das Bedürfnis nach Ruhe und Schonung. Auch Angst kann durch Zytokine ausgelöst werden, und in Überdosis können sie sogar den Nervenzellen schaden.

Allerdings kann die Zytokin-Dosis, die unser Hirn abbekommt, sehr unterschiedlich sein. Unter Stress und bei Infekten nämlich steigert das Immunsystem die Zytokin-Produktion, auch wird die Blut-Hirn-Schranke in solchen Situationen durchlässiger für diese Botenstoffe, sodass größere Mengen von ihnen bis zu den Hirnzellen vordringen können. Aus diesem Grund haben Menschen mit Infektionskrankheiten ein gesteigertes Bedürfnis nach Schlaf, und auch wer pausenlos unter Stress steht, darf sich nicht wundern, wenn er ständig müde ist.

Fazit: Das Immunsystem spielt eine Schlüsselrolle für unser psychisches Empfinden. Steht es unter Druck, fühlen wir uns oft müde und sind ängstlich. Daher wurden in dieses Buch auch Pflanzen wie Katzenkralle, Ginseng und Taigawurzel aufgenommen, die ja im strengen Sinne keine psychoaktiven Substanzen enthalten. Doch sie stabilisieren unser Immunsystem, und müssen deshalb ebenfalls den psychoaktiven Pflanzen zugerechnet werden.

Wenn die festen Anker verloren gehen

Schließlich darf man nicht vergessen, dass uns zunehmend traditionelle Stabilitäten verloren gehen, die früher feste Anker in unserem Leben waren – auch das fördert die Entwicklung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen:

- In der Frühzeit der Menschheitsgeschichte wurden Konflikte einfach durch körperliche Gewalt ausgetragen. Das war zwar schmerzhaft und oft auch ungerecht, doch es hatte den Vorteil, dass nach dem Austragen des Konflikts

die Sache meistens erledigt war. Heute werden Auseinandersetzungen oft rhetorisch und verdeckt ausgetragen. Die Folge: Viele Konflikte werden nicht gelöst, sondern graben sich unbewältigt in unser Seelenleben ein.

- Wir haben keine festen Werte mehr, müssen uns täglich mit neuen Situationen auseinandersetzen. Die Jobs sind gefährdet, und auch Ehen werden nicht mehr fürs Leben geschlossen, Patchwork-Familien und Alleinerziehende gehören mittlerweile zum Alltag. Wer heute noch als Vorbild angesagt ist, kann morgen schon Schnee von gestern sein. Heraklits Satz »Alles fließt« war noch nie so bedeutsam wie heute. Doch ein alter Lehrsatz der Psychologie lautet: Je häufiger sich ein Mensch an veränderte Situationen anpassen muss, desto anfälliger ist er für körperliche oder psychische Erkrankungen.
- Die geschlechtlichen Rollenverteilungen sind gekippt. Vorbei sind die Zeiten, als Männer das Arbeitsleben unter sich aufteilten und sich dabei auf einen festen Job bei »ihrer« Firma verlassen konnten. Vorbei sind die Zeiten, als die Frauen damit zufrieden waren, hinter dem Herd zu stehen und sich um die Kinder zu kümmern. Die Situation heute: Feste Arbeitsverhältnisse gibt es nicht mehr, jeder kann jederzeit von Arbeitslosigkeit betroffen sein, und beim Kampf um den Job muss »mann« nun auch noch mit Frauen konkurrieren. Und die Emanzipation vom Dasein als Hausmütterchen hat am Ende in vielen Fällen nur dazu geführt, dass sich die Frauen zusätzlich zum Hausfrauen- und Mutterstress auch noch den Berufsstress aufgebrummt haben. Die Folgen all dieser Veränderungen: Männer und Frauen werden immer unzufriedener, und dadurch kriselt es natürlich auch häufiger in den Beziehungen. Jede dritte Ehe in Deutschland wird

geschieden. Und Scheidungen gehören nach wie vor zu den Hauptauslösern von Depressionen, und zwar nicht nur bei den verkrachten Partnern, sondern auch bei deren Kindern.

2. WENN DIE SEELE STREIKT: DIE STÖRUNGEN UND KRANKHEITEN DER PSYCHE

Bei einer Krankheiten-Liste muss man immer bedenken, dass sie gerade im psychischen und psychosomatischen Bereich keinen Anspruch auf naturwissenschaftliche Präzision haben kann. Denn wenn ein Mensch beispielsweise depressiv wird, zeigt er in der Regel neben Antriebsarmut und Melancholie auch andere Symptome, wie etwa Ängste, Schlafstörungen, Suchtverhalten oder Potenzschwäche, die auch zu anderen Erkrankungen passen oder sogar ein eigenes Krankheitsbild hergeben. Auch Lern- und Konzentrationsschwächen treten oft zusammen mit Störungen wie Zappeligkeit, innerer Unruhe und schneller Ermüdbarkeit auf. Es gibt also haufenweise Überschneidungen, oft ist nicht klar, welche Krankheit hinter bestimmten Symptomen steckt. Im Anhang dieses Buches findet sich daher auch ein ausführliches Symptom- und Indikationenregister, das den Leser zu »seiner« Krankheit führt. Eine hundertprozentige Trefferquote darf man hier natürlich ebenfalls nicht erwarten. Aber das ist auch gar nicht notwendig. Denn zum Wesen jeder psychischen Störung und Krankheit gehört, dass man an mehreren Stellschrauben auf sie einwirken kann. Man findet unmöglich alle von ihnen – aber möglicherweise reicht schon das Drehen an einer, damit sich auch

an den anderen Schrauben etwas verändert. Am Ende zählt, dass sich das Hirn und auch die psychischen Funktionen in einer Balance befinden, die für Wohlbefinden sorgt.

Angst- und Zwangsstörungen

Etwa 14 Prozent der Erwachsenen hierzulande leiden unter einer belastenden oder therapiebedürftigen Angststörung. Frauen erkranken etwa doppelt so häufig wie Männer. Das Problem: Die Erkrankung wird oftmals erst nach Jahren als Angststörung erkannt, weil die Betroffenen in der Allgemeinarztpraxis oft wegen der körperlichen Symptome, wie etwa Schwindel, Herzrasen sowie Magen- und Darmbeschwerden, behandelt werden, ohne dass deren psychosomatische Ursachen in den Fokus rücken.

Körperliche Symptome

- beschleunigter Puls, mitunter sogar Herzrasen
- erhöhte Atemfrequenz
- feuchte Hände, kalte Füße, mitunter auch Schweißausbrüche
- Mundtrockenheit
- Kloß im Hals
- Verdauungsstörungen; sowohl Durchfall als auch Verstopfung sind möglich
- erhöhte Muskelspannung, mitunter auch Muskelzittern
- Gesichtsblässe
- in schweren Fällen Erbrechen und weit geöffnete Pupillen