Beruhigung und Stärkung

Krankheiten des Nervensystems spielen in unserer modernen Gesellschaft eine immer größere Rolle. Heutzutage leben viele Menschen ständig unter Zeit- und Leistungsdruck. Stress gehört oft schon zum normalen Alltag. Unser Gehirn muss dabei viele Dinge gleichzeitig verarbeiten und viele Menschen achten nicht darauf dem Körper regelmäßig die notwendige Ruhe zu verschaffen. Die Folgen dieses Alltagsdrucks lassen meist nicht lange auf sich warten. Sie machen sich durch Reizbarkeit, schlechte Laune, depressive Verstimmungen, Schlafprobleme und Überforderung bemerkbar. Kräuter können Seelenbalsam für das innere Gleichgewicht sein und bei der Stärkung und Regenerierung des Nervensystems helfen. In diesem Beet finden sich auf der linken Seite Heilpflanzen mit beruhigender Wirkung bei Angst und Unruhe, depressiven Verstimmungen und Schlafstörungen. Auf der rechten Seite wachsen Pflanzen mit einer anregenden und kräftigenden Wirkung gegen Beschwerden wie Erschöpfung und Konzentrationsstörungen.



Rosmarin

Rosmarin zeichnet sich durch eine große Vielfalt an Wirkstoffen aus. Er kommt wegen seiner anregenden und stärkenden Wirkung bei Durchblutungsstörungen, niedrigem Blutdruck, Kreislaufschwäche und chronischen Schwächezuständen zum Einsatz. Außerdem spielt er in der Küche seit jeher als appetitanregendes und verdauungsfördernden Gewürz eine Rolle. Er wird aber auch wegen seiner antiseptischen, entkrampfenden und schmerzstillenden Wirkung eingesetzt.

Zitronenmelisse

Zitronenmelisse ist überwiegend als Gewürzpflanze bekannt, dabei ist sie genau die richtige Pflanze für unsere an Reizen überflutete Zeit: Als Sedativum hilft sie bei nervös bedingten Einschlafstörungen, Anspannung, Unruhe, Reizbarkeit und mentalem Stress. Ein Melissenbad hilft auch Kindern bei Schulstress.



Echter Baldrian

Schon das Lorscher Arzneibuch beschreibt um 800 nach Christus die Baldrianwurzel als ein Mittel, um eine gute Balance zwischen Schlafen und Wachen zu erreichen. Baldrian wirkt krampflösend, nervenberuhigend und konzentrationsfördernd und wird auch heute noch als Einschlafhilfe genutzt.



Hopfen

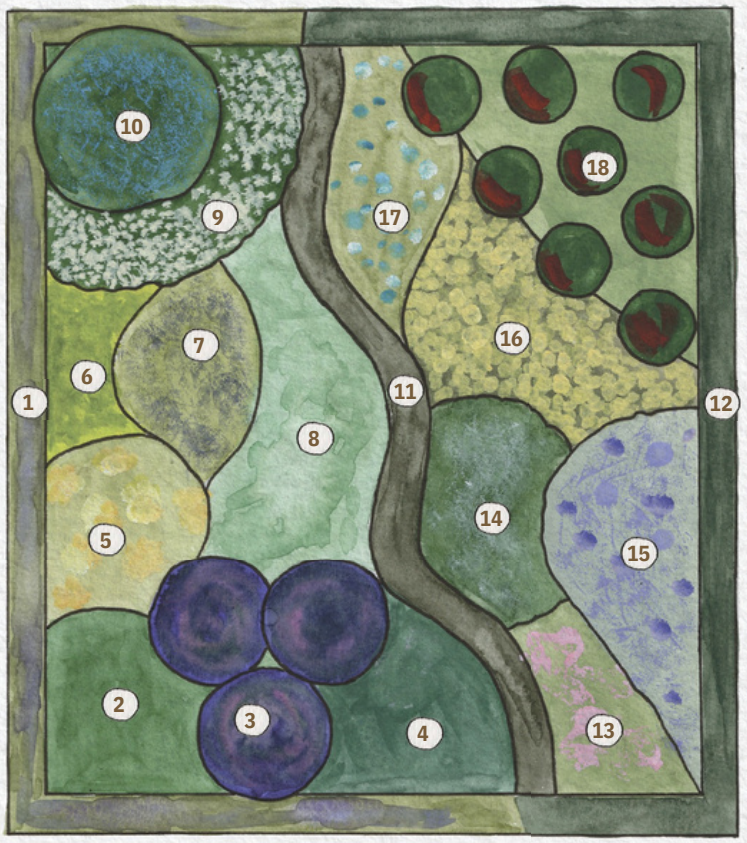
Die weiblichen Blütenstände des Hopfens haben eine beruhigende, einschlaffördernde Wirkung und helfen bei innerer Unruhe und depressiven Zuständen. Zu diesem Zweck werden sie oft in Kombination mit Baldrian eingesetzt. Schon seit langem ist auch ihre appetit- und verdauungsfördernde Wirkung aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe bekannt.



Himbeere

Die Himbeere ist besonders auf seelischer Ebene wirksam. Die Blätter der Pflanze wirken in einer sanften Weise entkrampfend und spenden Gelassenheit. Diese Eigenschaften finden oftmals in Geburtsvorbereitungstees Anwendung.
Die Pflanze hilft das Bindegewebe zu stärken und erleichtert die Geburt.





1. Echter Lavendel - Echte Lavendel - *Lavandula angustifolia*
2. Echter Hopfen - Wëllen Happ - *Humulus lupulus*
3. Apotheker-Rose - Esseg-Rous - *Rosa × gallica Officinalis*
4. Zitronenmelisse - Zitrounekraut - *Melissa officinalis*
5. Echtes Johanniskraut - (Gewéinlechen) Haartnol - *Hypericum perforatum*
6. Römische Kamille - Réimesch Hondskaméileblumm - *Chamaemelum nobile*
7. Echtes Eisenkraut - Echt Eisekraut - *Verbena officinalis*
8. Echter Baldrian - Echte Baltes - *Valeriana officinalis*
9. Trauben-Silberkerze - Drauwe-Sëlwerkäerz - *Actaea racemosa*
10. Mönchspfeffer - Minnechpeffer - *Vitex agnus-castus*
11. Beifuß - Gewéinlechen Alzem - *Artemisia vulgaris*
12. Rosmarin - Rousemaräin - *Rosmarinus officinalis*
13. Wilder Dost - (Gewéinlech) Léiffrabettstréi - *Origanum vulgare*
14. Purpur-Sonnenhut - Roude Sonnenhutt - *Echinacea purpurea*
15. Echter Salbei - Gaardenzalfei - *Salvia officinalis*
16. Echter Alant - Echten Alant - *Inula helenium*
17. Boretsch - Borretsch - *Borago officinalis*
18. Himbeeren - Hambier - *Rubus idaeus*