

hirn natürlich dopen“. Andere Kapitel beschäftigen sich mit der pflanzlichen Stärkung von körperlicher Leistungsfähigkeit, seelischem Befinden und Stimmungslage, Schlaf, Immunsystem und sexueller Aktivität. Auf unserer pflanzenheilkundlichen Entdeckungsreise erkunden wir beinahe alle Kontinente.



Der in den USA beheimatete Purpur-Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) zählt zu den bekanntesten pflanzlichen Immunstimulanzien.

## Einige der Stationen unserer gemeinsamen pflanzenheilkundlichen Weltreise





Taigawurzel

Rosenwurz

Baldrian

Hopfen

Rosmarin

Johannis-  
kraut

Bergtee

Safran

Cannabis

Jasmin

Ashwagandha

Kaffee

Yohimbe



Positive Gefühle sind unser innerer Antrieb.

### Positive Gefühle spenden Energie

Viele der Heilpflanzen aus obiger Weltkarte beeinflussen direkt oder indirekt unser Wohlbefinden. Wie wir uns fühlen, ist keine Nebensache. Wie wir handeln und entscheiden, wird meist von unseren Gefühlen bestimmt, selbst bei sehr rationalen Menschen. Umgekehrt zielen viele unserer Handlungen darauf ab, dass wir uns besser fühlen. Wir wiederholen dabei oft Dinge, die uns in der Vergangenheit Freude oder andere positive Gefühle bereitet haben. Dies beeinflusst unseren Mode- und Musikgeschmack oder die Art von Gesprächen, die wir führen. Meist sind wir uns dessen gar nicht bewusst, aber wir bemühen uns mit den meisten unserer Handlungen, unsere Gefühlswelt zu beeinflussen.

Können Sie ein solches Verhalten bei sich beobachten, etwa beim Griff zum Smartphone oder zur Kaffeetasse? Bewusst und unbewusst versuchen wir also beinahe ununterbrochen dafür zu sorgen, dass wir uns gut fühlen. Dafür investieren wir jede Menge Energie, und diese Investition zahlt sich aus, denn ein glücklicher Seelenzustand verschafft uns wiederum Energie. Wenn wir uns gut fühlen, fühlen wir uns nicht nur den Widrigkeiten gewachsen, wir sind es meist auch. Daher sind positive Gefühle wie Glück, Heiterkeit, Dankbarkeit, Liebe und Zuversicht unser innerer Antrieb. Und Sie kennen das wahrscheinlich auch, wie es sich anfühlt, wenn diese positiven Gefühle fehlen. Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen. Einfachste Handlungen fallen plötzlich schwer, der Körper scheint energielos.

### Erschöpft und lustlos: die besorgniserregende Volkskrankheit

Wenn wir uns energielos fühlen, kann sich dies auf drei Ebenen zeigen, wie die folgende Tabelle veranschaulicht. Die verschiedenen Symptome können sich gegenseitig verstärken, so kann ein körperliches Unwohlsein Ängste, Niedergeschlagenheit oder

Reizbarkeit verstärken. Wahrscheinlich kennen Sie einige der Symptome aus Ihrem eigenen Alltag und Sie konnten schon beobachten, wie diese sich während einer kurzen oder längeren Ruhephase verbessern.

### Wie sich Erschöpfung und Energielosigkeit zeigen können

KÖRPERLICHE EBENE	GEISTIGE EBENE	SEELISCHE EBENE
Verspannungen	Müdigkeit	Stimmungstief
Muskelschmerzen	Konzentrationsstörungen	Niedergeschlagenheit
Gliederschmerzen	Verringerte Aufmerksamkeit	Antriebslosigkeit
Rückenschmerzen	Wortfindungsstörungen	Reizbarkeit
Infektanfälligkeit	Verringerte Merkfähigkeit	Selbstzweifel
Schwächegefühl		Ängste
Unwohlsein		
Schlafstörungen		

Immer mehr Menschen leiden leider an wiederkehrenden oder anhaltenden Erschöpfungssymptomen. Diese können zu einer zusätzlichen Belastung werden und das berufliche oder soziale Leben erschweren. Erfahrungsgemäß kommt zuerst das soziale und private Leben zu kurz, dort nehmen Betroffene Einbußen in Kauf, um den Erfolg im Studium oder den Beruf nicht zu gefährden. So geben in Deutschland 41 Prozent der Beschäftigten an, sich aufgrund von arbeitsbedingter Erschöpfung wenig um private und familiäre Angelegenheiten kümmern zu können. Insgesamt leiden aber deutlich mehr Beschäftigte unter den Anforderungen am Arbeitsplatz. Laut einer Umfrage der Pronova BKK fühlen sich fast neun von zehn Deutschen von ihrer Arbeit gestresst. Unter anhaltenden oder wiederkehrenden Beschwerden wie Rückenschmerzen, innerer Anspannung und Lustlosigkeit leidet mehr als die Hälfte der beschäftigten Personen. Die Hauptgründe für diese alarmierenden Zahlen sind steigender Termindruck, emotionaler Stress etwa mit der Kundschaft oder durch



Ein Viertel der Bevölkerung klagt über anhaltende Erschöpfungssymptome.