

Dr. Günter Harnisch

 MK vital

Griechisches Eisenkraut

*Heilung fürs Gehirn:
Hilft bei Angst, Alzheimer, ADHS,
Depressionen und
Schlafstörungen*

Dr. Günter Harnisch

Griechisches Eisenkraut

Heilung fürs Gehirn:
Hilft bei Angst, Alzheimer, ADHS,
Depressionen und Schlafstörungen

 VAK *vital*

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Hinweis des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Vorbeugung und Selbsthilfe bei Erkrankungen des Gehirns. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe bei gesundheitlichen oder psychischen Problemen zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

2. Auflage: 2013
© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2012
Abbildungen: siehe Bildquellenverzeichnis
Lektorat: Norbert Gehlen
Coverdesign: Hugo Waschkowski (Freiburg)
Coverfoto: Gärtnerei Monika Bender (Stuttgart)
Layout: Karl-Heinz Mundinger (VAK)
Satz: Goar Engeländer (www.dametec.de)
Druck: MediaPrint GmbH (Paderborn)
Printed in Germany
ISBN 978-3-86731-110-6 (Paperback)
ISBN 978-3-95484-032-8 (ePub)
ISBN 978-3-95484-033-5 (Kindle)
ISBN 978-3-95484-034-2 (PDF)

Inhalt

Einladung	9
Teil 1:	
Griechisches Eisenkraut – Selbsthilfe bei Nachlassen der Gehirnfunktionen	11
Die Heilkraft des Griechischen Eisenkrauts	13
Es begann mit einer Fernsehsendung	14
Weltweit Aufsehen erregende Alzheimerforschung	18
Ein „patentes“ Naturheilmittel	19
Weniger Plaques – mehr Serotonin – bessere Übertragung von Nervensignalen	21
Wenn es im Gehirn an Serotonin mangelt ...	23
Mögliche Gründe für Serotoninmangel	25
Fallstudien zum Serotoninmangel-Syndrom	26
Das Griechische Eisenkraut kann noch mehr ...	31
Die praktische Anwendung des Griechischen Eisenkrauts	33
Zubereitung des Griechischen Bergtees	33
Steckbrief: Die Pflanze <i>Sideritis scardica</i>	35
Wenn Sie Griechisches Eisenkraut selbst anbauen möchten	37
Wie Sie eine Tinktur aus Griechischem Eisenkraut herstellen können	37
„Glückstee“ aus Griechischem Eisenkraut?	39

Teil 2:	
Krankheiten und Beschwerden, bei denen Griechisches Eisenkraut hilft	43
Demenz – eine Volkskrankheit der Zukunft	44
Nachlassende Gehirnleistung im Alter	45
Demenz – ihre Entwicklung und Verbreitung	46
Demenz – ein Sammelbegriff für unterschiedliche Krankheitsbilder	50
Anzeichen für eine Demenzerkrankung	53
Krank oder nur vergesslich? – Diagnostische Hilfen	54
Demenz – Herausforderungen und Chancen	57
Depression	59
Depression hat viele Gesichter	60
Die Altersdepression	60
Die Wochenbettdepression	61
Der „Herbstblues“	61
Unterschiedliche Ursachen	62
Typische Symptome und Beschwerden	64
Stimmungstest: Ist Ihre Seele im Tief?	66
Die konventionellen Medikamente gegen Depression	67
Schlafstörungen	71
Wann man etwas gegen Schlafprobleme tun sollte	72
Mögliche Ursachen für Schlafstörungen	73
Wie viel Schlaf braucht der Mensch?	74
Das Burn-out-Syndrom	76
Symptome	76
Test: Leiden Sie vielleicht an Burn-out?	76

Das Zappelphilipp-Syndrom (ADHS)	78
Ursachen	79
Risikofaktoren	79
Symptome	80
Therapiemöglichkeiten	81
Angststörungen	82
Sammelbegriff für unterschiedliche Erkrankungen	82
Häufigkeit	85
Ursachen	85
Therapiemöglichkeiten	85
Teil 3:	
Moderne Lebensbedingungen – Serotoninmangel – natürliche Heilmittel	89
Elektrosmog	90
Schwermetallbelastungen	91
Kunstdünger und Intensivbewirtschaftung der Äcker	92
Trinkwasserbelastungen	93
Ungesunde Ernährungsgewohnheiten	93
Missbrauch von Genussmitteln	95
Hektik beim Essen	95
Stress und Reizüberflutung	95
Mangel an Geborgenheit	96
Die Alternative:	
Selbsthilfe mit Heilpflanzen und Vitalstoffen	97
„Serotoninfeindliche“ Ernährung	99
Überblick: Bei welchen Gesundheitsproblemen hilft Griechisches Eisenkraut?	101
Zusammenfassung	103

Anhang	107
Anmerkungen	107
Literaturverzeichnis	110
Bildquellenverzeichnis	114
Bezugsquelleninformation	115
Über den Autor	117

Einladung

Dieses Buch nimmt Sie mit auf den Weg des Griechischen Eisenkrauts – von der heiligen Pflanze der Antike bis zum „Wundertee gegen Alzheimer“ in unserer Zeit. Sie sind herzlich eingeladen, diesen Weg mitzugehen. Unterwegs werden Sie dem „Alzheimer-Jäger“ unter den zeitgenössischen deutschen Forschern begegnen; und Sie erhalten Einblick in die neuesten Forschungsergebnisse zur heilenden Wirkung dieses Wildkrauts. Außerdem lernen Sie die Pflanzengattung der Gliedkräuter, die in der Botanik *Sideritis spp.* heißt, näher kennen und erfahren, wie Sie die Heilwirkungen der Untergattung *Sideritis scardica* erfolgreich nutzen können.

Ein Blick in die Zukunft lässt uns die große Bedeutung des Griechischen Eisenkrauts erahnen: Sie liegt vor allem in der Bekämpfung typischer Demenzleiden. Doch darüber hinaus gibt es noch ein ganzes Bündel von Krankheiten, bei denen der Einsatz des Griechischen Eisenkrauts Erfolg verspricht: Von Schlaflosigkeit, Depressionen, Vergesslichkeit und dem sogenannten Zappelphilipp-Syndrom (ADHS) über Angststörungen bis hin zu Stressempfindlichkeit und Burn-out reicht das Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten. Alle diese Krankheitsbilder haben eine Gemeinsamkeit: Sie hängen mit einer Störung in der Regulierung der Nervenbotenstoffe des Gehirns zusammen, die sich im Vorliegen eines Serotoninmangels äußert.

Darüber hinaus ist Griechisches Eisenkraut imstande, die Glücksfähigkeit allgemein zu erhöhen. Diese hat entscheidenden Einfluss auf den Gesundheitszustand der Menschen. Denn wer sich glücklich fühlt, verfügt nachweislich über eine bessere körpereigene Krankheitsabwehr und lebt gesünder. Auch darüber informiert dieses Buch.

Teil 1: Griechisches Eisenkraut – Selbsthilfe bei Nachlassen der Gehirnfunktionen

Die Menschen in den modernen, hoch entwickelten Gesellschaften werden zwar immer älter. Doch damit ist nicht unbedingt ein besserer Gesundheitszustand verbunden. Die typischen Altersleiden breiten sich bedenklich aus. Sie treten inzwischen auch schon bei jüngeren Menschen auf. Zu diesen Krankheiten gehört Alzheimer, die häufigste Form der Demenzerkrankungen. Nach einer neueren Umfrage hält fast die Hälfte aller Deutschen (49,2 Prozent) die Alzheimerkrankheit für das schlimmste gesundheitliche Leiden, mit dem man nur schwer klarkommen könne. Für beinahe drei Viertel (73,3 Prozent) der Befragten ist Alzheimer mindestens so schlimm wie Krebs.¹ Neben der Alzheimerdemenz gibt es aber noch eine ganze Reihe weiterer Erkrankungen beziehungsweise Symptome, die mit einem Nachlassen der Gehirnfunktionen zusammenhängen: Vergesslichkeit, Unruhe, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Schlafprobleme, Burn-out, Angststörungen, Depressionen, Nervositätserscheinungen, Stressempfindlichkeit und viele andere. Über Erfolg versprechende Selbsthilfe erfahren Sie Näheres in diesem Buch.

