

Anne Lohmann

„Phyto-Andrologie“

Heilpflanzen für den gestressten Mann

Ob ein Mensch Herausforderungen als belebend oder als Belastung empfindet, ist weitgehend von individuellen Faktoren abhängig. Während der eine sich erst dann richtig lebendig fühlt, wenn er ständig unter leichtem Druck steht, wird ein sensiblerer Mensch, der in seinem Alltag mehr Entspannungsfreiräume braucht, dieselben Anforderungen als Belastung empfinden. Stress ist nicht nur ein dehnbare Begriff, er äußert sich auch bei Männern und Frauen höchst unterschiedlich.

Bei Frauen ist die Doppelbelastung durch Familie und Beruf einer der häufigsten Stressoren, bei Männern ist es die chronische Überlastung im Berufsleben mit oft sechzig oder mehr Wochenarbeitsstunden. Dazu kommt die wirtschaftliche Verantwortung für Frau und Kinder und heute oft die Angst vor Arbeitsplatzverlust. Wer zuviel arbeiten muss, hat wenig Zeit für Ausgleich, z. B. in Form von Sport oder Vereinstätigkeit. Auch fehlen Freiräume für die Lebenspartnerin und ein gemeinsames, bewusstes Gestalten und Erleben von Ehe oder Partnerschaft. Wenn „Mann“ irgendwann nur noch „funktionieren“ muss und sich in seinen Empfindungen nicht mehr wahrgenommen und respektiert fühlt, kann der Punkt kommen, an dem er das Gefühl entwickelt, den zahlreichen Ansprüchen nicht mehr gewachsen zu sein.

Der gestresste Mann zeigt eine Symptomatik, die sowohl körperliche als auch vegetativ-psychische Symptome umfasst:

Jahrelanger Stress kann auf der somatischen Ebene zur Entwicklung eines Hypercortisolismus führen. Unter chronischen Belastungen steigt der Cortisolspiegel an. Die daraus entstehenden Dysbalancen sind zunächst unauffällig, steigern sich jedoch im Laufe der Monate und Jahre zu nicht mehr übersehbaren Symptomen, z. B. Bluthochdruck, Fettsatz am Rumpf mit Muskelschwäche in den Extremitäten, Libido- und Potenzstörungen, Infektanfälligkeit, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre oder Entwicklung bzw. Verschlechterung eines Diabetes. Da das Stresshormon Adrenalin, das unter anderem die Lipolyse steigert, ebenfalls chronisch erhöht ist, kommt es zur Steigerung der Blutfettwerte, Ausbildung einer Arteriosklerose und – im fortgeschrittenen Stadium – zu Durchblutungsstörungen in der Peripherie oder Infarktgeschehen. Soweit ein kurzer Abriss.

Auf der vegetativ-psychischen Ebene führt chronischer Stress bei Mann ebenso wie bei der Frau zu Schlafstörungen, Reizmagen- und Reizdarmsymptomen, depressiven Verstimmungen bis hin zum so

genannten Burn-out-Syndrom. Die Symptomatik ist bei jedem Patienten unterschiedlich und meist vielschichtig und komplex. Das therapeutische Gespräch ist hier unverzichtbar, denn es unterstützt das Aufdecken stressauslösender Verhaltensmuster. Wenn der Patient erkennen kann, dass er weniger das Opfer von ihm stressenden Ansprüchen als ihr Verursacher ist, weil er sich immer wieder auf Situationen der Überforderung einlässt, ist der erste Schritt zur Genesung und Erholung getan. Das ist bisweilen ein langer Weg. Er lässt sich mit homöopathisch-pflanzlichen Ur-tinkturen gut begleiten.

Männerpflanzen

Unter den gängigen einheimischen Heilpflanzen gibt es einige, die sich für die Behandlung typisch männlicher Symptomenkomplexe und Befindlichkeitsstörungen gut eignen. Zu ihnen zählen *Allium ursinum* (Bärlauch), *Avena sativa* (Hafer), *Bursa pastoris* (Hirtentäschel), *Carduus marianus* (Mariendistel), *Cynara scolymus* (Artischocke), *Rosmarinus* (Rosmarin) und *Viscum album* (Mistel). Das Verständnis für den hohen Wert dieser Pflanzen als „Phyto-Andrologika“ erschließt sich bei der Betrachtung von Wesen und Signatur wie auch auf Grund der pharmakologischen Inhaltsstoffe:

Allium ursinum und *Rosmarinus* – Muttermacher für den müden Mann

Bärlauch ist eine der ersten und kräftigsten Frühlingspflanzen. Schon zeitig im Jahr erobert er sich machtvoll die Waldböden, wo er sich mit großer Dominanz ausbreitet. Ebenso kraftvoll wie seine Ausbreitungstendenz ist sein intensiver Geruch, der auf Grund des in der Pflanze enthaltenen Lauchöls lebhaft an Knoblauch erinnert. Bärlauch ist der „Eroberer“ unter den Heilpflanzen. Er holt sich, was er haben will, in erster Linie natürlich Ausbreitungsfläche. In diesem Zusammenhang ist ein etymologischer Aspekt interessant: Die auffälligste Qualität des Bärlauchs, seine Dominanz in Ausbreitungskraft und Geruch, ist sprachlich mit dem lateinischen Wort *dominus* – Herr, Vorsteher eines Haushaltes verwandt. *Allium* kann auch

ANNE LOHMANN



ist seit neun Jahren Heilpraktikerin in eigener Praxis mit den Therapie-schwerpunkten Ganzheitliche Pflanzenheilkunde, Ernährungsberatung, Haptonomie, Qigong Yangsheng, Psychosomatische Medizin und Reflexzonentherapie. Außerdem ist sie als Referentin für Ganzheitliche Pflanzenheilkunde tätig. Ziel ihrer Arbeit ist die Anregung der Selbstheilungskräfte über die Wege der Ernährung, Berührung, Bewegung, die Heilpflanze und das Gespräch

unter diesem Aspekt als eine Pflanze verstanden werden, die einem Mann hilft, seine Rolle wieder auszufüllen, und zwar im psychischen wie im physischen Sinn.

Gut ergänzt wird der Bärlauch durch Rosmarin, der mit seiner auffeuernden und tonisierenden Kraft ebenfalls ein starkes „Energetikum“ ist. Rosmarin aktiviert Kreislauf und Verdauung und wirkt ermunternd auf alle Lebensprozesse. *Allium ursinum* und *Rosmarinus* sind eine wertvolle Pflanzenkombination für die Therapie von Libido- und Potenzstörungen und die Behandlung des männlichen Burn-out-Syndroms. In pharmakologischen Untersuchungen wurden für Bärlauch antiarteriosklerotische und cardioprotektive Wirkungen nachgewiesen. Die Pflanze wirkt Spätfolgen von chronischem Stress, wie Arteriosklerose und Herzinfarkt, auf sanfte Weise entgegen.

Avena sativa – Ruhe im Sturm

Hafer besitzt im Vergleich zu anderen Getreidesorten eine außergewöhnliche Gestalt. Während die Früchte des Weizens oder Roggens in kompakten Ähren angeordnet sind, hängen die Früchte des Hafers locker an zahlreichen filigranen Stielchen. Dazu kommt ein enormes Maß an Elastizität. Haferhalme knicken fast nie: Wenn ein Sturm über ein Weizenfeld fegt, bleiben oft große Teile des Feldes niedergedrückt am Boden liegen. Haferfelder wo-

gen im Wind und richten sich immer wieder auf, ganz gleich, wie kräftig der Sturm gewesen ist. Die Signatur von *Avena sativa* empfiehlt die Pflanze für Menschen, die viele Belastungen gleichzeitig tragen müssen und von den „Stürmen des Lebens“ arg niedergedrückt werden. Die Pflanze unterstützt die Bewahrung der inneren Mitte und steigert die Kraft für die gleichzeitige Bewältigung vieler Aufgaben. Sie ist ein wertvolles Kraut für Männer, die durch familiäre und berufliche Verpflichtungen stark gefordert sind und sich von dem Gewicht der auf ihnen ruhenden Verantwortung belastet fühlen.

Bursa pastoris – Nur wer Eigenes bewahrt, kann Andere versorgen

Hirtentäschel ist in erster Linie als Frauenpflanze bekannt. Man gibt Bursa bei verlängerten oder zu starken Menstruationsblutungen, aber auch bei stark blutenden Wunden und Nasenbluten. Dass Hirtentäschel auch eine wichtige Männerpflanze sein kann, wird verständlich, wenn man sich die Gestalt der Pflanze ansieht: Die Fruchtschoten sind wie kleine Pfeilspitzen geformt. Normalerweise zeigt die Spitze eines Pfeiles nach außen, zur Peripherie hin. Die Pfeilspitzen von Bursa dagegen weisen nach innen, zum Stängel hin. Die Konzentration auf das eigene Zentrum und die Bewahrung des Eigenen ist Thema des Hirtentäschels. Die Pflanze schützt vor Verlust an Lebenssaft (Blut) und Lebenskraft und ist ein wichtiges Heilmittel für Menschen, die sich zu sehr verausgaben und für Andere aufopfern. Das ist nicht nur ein Frauenthema, sondern trifft auch Männer, die in Beruf und Familie überengagiert sind und mit der Zeit in einen chronischen Erschöpfungszustand geraten. *Bursa pastoris* macht auf eine gesunde Weise „egoistischer“ und unterstützt das Haushalten mit der eigenen seelischen Kraft. Dadurch wirkt es Zuständen des „Ausgebranntseins“ entgegen.

Carduus marianus – Wider die Leberbelastung und ihre Folgen

Carduus marianus ist eine Pflanze von großer Individualität und Wehrhaftigkeit. Sie ist

vom unteren Stängel bis zur Blüte derart stark mit Stacheln besetzt, dass man sie selbst mit Schutzkleidung nur mühsam ernten kann.

Carduus ist in erster Linie als Leberpflanze bekannt. Das in der Pflanze enthaltene Silymarin und seine Begleitstoffe unterstützen die Regeneration der Leberzellen.

Die typischen gesellschaftlichen Lebensmuster von Männern in Führungspositionen mit hohem Tabak-, Kaffee- und Alkoholkonsum sind ihrer Lebergesundheit extrem abträglich. Hier braucht es Bewusstwerdungsprozesse, deren Umsetzung im praktischen Alltag oft lange Zeit braucht. Eine pflanzliche Leberunterstützung ist hier unabdingbar. Außerdem ist eine gesunde Leber wiederum wesentliche Voraussetzung für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt. Das ist für Frauen wie Männer gleichermaßen wichtig. Ähnlich wie die Leber eine große Unterscheiderin ist – sie trifft permanent Entscheidungen über die Brauchbarkeit oder Unbrauchbarkeit von resorbierten Stoffen –, stärkt die Leberpflanze Mariendistel die Unterscheidungs- und Abgrenzungsfähigkeit auf der psychischen Ebene. Sie ist auch eine Pflanze für Menschen, die unter einer Abgrenzungsschwäche leiden und so selten „ihre Stacheln ausfahren“. Wer zu viele Einflüsse toleriert, die ihm nicht gut tun, überlastet sein System. *Carduus* hilft, sich vor Überforderungen und Grenzverletzungen zu schützen und die eigenen Erholungs- und Entspannungsfreiräume zu verteidigen. Sie ist die Heilpflanze für Männer, die von Partnerin, Kindern oder Beruf ausgenutzt werden und ihre Grenzen nicht klar genug zum Ausdruck bringen können.

Cynara scolymus – Das richtige Maß finden

Erhöhte Blutfettwerte können durch chronischen Stress oder eine Ernährungsweise entstehen, bei der der Sinn für das richtige Maß verloren gegangen ist. Nicht selten werden seelische Defizite und Unerfülltheiten durch ein Zuviel in der Nahrungszufuhr kompensiert. Gerade Männer sprechen gerne den fettreichen Nahrungsmitteln zu. Fett ist nicht

nur Geschmacksträger und damit auch Vermittler eines gewissen Genusses, der in anderen Lebensbereichen möglicherweise verloren gegangen ist. Fett ist auch der Nahrungsbestandteil mit dem höchsten Energiegehalt. Es ist nur zu verständlich, dass es Männer, die in den meisten Fällen immer noch die traditionelle Rolle des Familienernährers ausfüllen, eher zu einem Schweinebraten als zu einem Salatblatt hinczieht. Wer viel Energie – im übertragenen Sinne – abgeben muss, hat auch ein starkes Bedürfnis nach energiereicher Nahrung. Lebensgenuss und Energie sollten – wieder im übertragenen Sinne – jedoch nicht nur aus der Nahrung bezogen werden. Ein dauerhafter Fettüberschuss führt mit der Zeit zu Fettstoffwechselstörungen und Arteriosklerose. Um diesen Krankheitsbildern vorzubeugen, ist die Artischocke eine wertvolle Heilpflanze: Ihre üppige, massige Gestalt ist ein Sinnbild für Überfülle und Ausschweifung. Gleichzeitig enthält sie aber auch Elemente der Selbstbeschränkung und des mäßigenden Ausgleichs: Ihre Blätter sind mit einer wachsartigen und zusammenziehenden Substanz überzogen, die aus bitter schmeckenden und stark adstringierenden Sesquiterpenlaktonen besteht. Es entsteht der Eindruck, dass diese üppige Pflanze von einer unsichtbaren Hülle umgeben ist, die die Ausschweifungstendenz bremst und ihr entgegenwirkt.

Arzneilich eingesetzt reduziert Artischocke erhöhte Blutfettwerte und besitzt eine normalisierende Wirkung auf das Essverhalten.

Viscum album – Sich dem Druck entziehen

Dass Stress den Blutdruck in die Höhe treibt, ist mehr als bekannt, ebenso die dafür verantwortlichen physiologischen Mechanismen. Hypertonie ist das am weitesten verbreitete Stresssymptom und findet sich bei Männern noch häufiger als bei Frauen.

Bluthochdruck ist in erster Linie ein Krankheitsbild von Menschen, die über nicht ausreichende Mechanismen der Desidentifikation verfügen. Wer sich neben die Dinge stellt,

kann ein Problem aus der Distanz beurteilen und eine Lösung finden. Fehlt diese Fähigkeit, bleibt man mit der Problematik identifiziert und gerät unter inneren Druck. Die Mistel ist eine Heilpflanze, die den Prozess der Desidentifikation gut unterstützt. Pflanzengestalt und Pflanzverhalten machen das deutlich: Die Mistel existiert gleichsam „schwebend“ in den Bäumen und vermittelt den Eindruck von Stille und Schwerelosigkeit. Im Gegensatz zu anderen Pflanzen hat sie ihre Wurzeln nicht ins Erdreich getrieben und richtet sich in ihrem Wachstum nicht nach der Sonne aus. Sie behält eine kugelige Gestalt, die sich nur an ihrem eigenen Mittelpunkt orientiert. Es gibt für sie kein Oben und kein Unten. Sie lässt sich in das Spannungsfeld zwischen Himmel und Erde gar nicht erst hineinziehen. Diese Qualitäten machen *Viscum album* in der arzneilichen Anwendung zu einem wertvollen Heilmittel bei Bluthochdruck sowie bei Angstzuständen und Abträumen.

Auf der pharmakologischen Ebene sind hypotensiv wirkende Viscotoxine für die Blutdrucksenkung mitverantwortlich. Als Urtinktur sollte *Viscum album* mit kleinstmöglicher Dosierung einschleichend begonnen werden, da es sich um eine sehr machtvoll wirkende Heilpflanze handelt.

Wenn diese Art der Arbeit mit Heilpflanzen eingebettet ist in ein naturheilkundliches Gesamtkonzept, bei dem auch das Gespräch, die Ernährungsberatung und die Behandlung einen angemessenen Platz haben, dann öffnet sich dem Patienten eine vielleicht neue Sicht auf seine Symptomatik. Es erfolgt eine Integration von heilsamen Gewohnheiten in das zuvor oft dominierende Lebenskonzept von Leistung und Erfolg. Die traditionell sonst mehr von Frauen in Anspruch genommene Naturheilkunde findet dann auch ihre Akzeptanz beim „stärkeren Geschlecht“.



Literatur:

W. Gerok, Chr. Huber, Th. Meintert, H. Zeidler: Die Innere Medizin. Schattauer Verlag, Stuttgart 2000

Giatgen A. Spinas, Stefan Fischli: Endokrinologie und Stoffwechsel. Thieme Verlag, Stuttgart 2001

Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen. AT Verlag, Aarau 2002

Max Wichtl: Teedrogen und Phytopharmaka. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2002

Anschrift der Autorin:

Anne Lohmann
Heilpraktikerin
Brüderweg 149
D-57074 Siegen

1/16

1/8