



<https://biz.112waz>

PFLANZLICHE HELFER FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND STARKE NERVEN

Veröffentlicht am 17.05.2021 um

Ob Jobverlust, Kurzarbeit oder Homeoffice: Die Corona-Krise hat den Alltag drastisch verändert und große Zukunftsängste machen vielen Menschen das Leben persönlich Wohlergehen die volle Aufmerksamkeit g Pflanzenwelt können eine wirkungsvolle Unterstützung sein

Foto: pixabay.com / Hans



Lecithin für das Gehirn

Lecithin ist ein essentieller Stoff, der wichtig ist für die Gehirnsubstanz, können geschwächte Nerven die Folge sein. U dürfen mehrfach ungesättigte Fettsäuren auf dem Speiseplan und Hanfsamen vor.

CBD gegen Ängste und Sorgen

CBD-Öle sind inzwischen seit einigen Jahren beliebte Nahrungsergänzungen. Der wichtigste Inhaltsstoff ist Cannabidiol (CBD) – eine Substanz aus der weiblichen Hanfpflanze. Anders als Tetrahydrocannabinol (THC) ist CBD nicht psychoaktiv und löst deshalb keinerlei Rauschzustand aus. Stattdessen interagiert der Stoff mit dem körpereigenen Endocannabinoid-System. Dieser Teil des Nervensystems besteht aus Endocannabinoiden, Enzymen und Cannabinoid-Rezeptoren. Der Rezeptor CB1 ist vorwiegend in Nervenzellen vertreten, der CB2-Rezeptor insbesondere in Zellen mit Beteiligung am Ab- und Aufbau der Knochen sowie Immunzellen. Das Endocannabinoid-System hat deshalb Einfluss auf die Regulierung diverser Körperfunktionen. Obwohl die Forschung noch relativ am Anfang steht, deuten einige Forschungsergebnisse darauf hin, dass das Signalsystem eine Schlüsselrolle hinsichtlich der Gesundheit spielt. Durch die Einnahme des Cannabidiols (CBD) der Hanfpflanze lässt sich das Endocannabinoid-System beeinflussen, um wichtige Körperfunktionen zu regulieren. Unter anderem soll CBD angstlösend und entkrampfend wirken. Die im Handel angebotenen CBD-Öle werden oral eingenommen und lassen sich einfach dosieren. [Die CBD Öl Testsieger](#) einer Informationsseite für gesundheitliche Themen umfassen ausschließlich nachhaltige und biologisch einwandfreie Produkte von Herstellern wie Hempamed und CBD Vital. Im Test lassen sich Details zu den Anbietern, Shops und Produkten nachlesen. Hempamed ist beispielsweise eine Marke eines Unternehmens mit Sitz im Allgäu, CBD Vital wiederum der Onlineshop der Vitrasan GmbH aus Österreich.

Omega-3-Fettsäuren gegen Stress

Das Stresshormon Adrenalin wird im Alltag in diversen Situationen ausgeschüttet und steigert den empfundenen Stresspegel. Die essentiellen Omega-3-Fettsäuren hemmen die Ausschüttung von Adrenalin und tragen dazu bei, dass die natürliche Kampf-oder-Flucht-Reaktion des Körpers nicht die Oberhand gewinnt. Besonders reich an Omega-3-Fettsäuren sind Rapsöl, Mandeln und Walnüsse. Die essentiellen Fettsäuren können jedoch noch viel mehr: Stabilisierung des Herzrhythmus• Stärkung des Immunsystems• Optimierung der Fließfähigkeit von Blutkörperchen• Verbesserung der Gehirnleistung Details zu den positiven Effekten von Omega-3-Fettsäuren auf die geistige Fitness lassen sich dem [Dossier zur Ernährungsforschung](#) auf der Internetpräsenz des Bundesministeriums für Bildung und Forschung entnehmen.

Lavendel für wohltuenden Schlaf

Existenzängste können die Schlafqualität und damit das gesamte Wohlbefinden massiv schmälern. Wer schlecht einschläft

und nachts ständig aufwacht, fühlt sich tagsüber erschöpft und weniger belastbar. Es entsteht ein gefährlicher Teufelskreis, wodurch der Alltag zunehmend zur Belastung wird. Die Pflanzenwelt hält nützliche Helfer bereit, die Unruhezustände lindern und erholsamen [Schlaf](#) fördern. Darunter der Echte Lavendel – eine Pflanzenart aus der Lippenblütlerfamilie, die von der Fachjury des Theophrastus-Naturheilvereins 2008 zur Heilpflanze des Jahres gekürt wurde. 2020 folgte die Auszeichnung als Arzneipflanze des Jahres des Interdisziplinären Studienkreises Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde. Worin das [Geheimnis der beruhigenden Wirkung von Lavendel](#) besteht und warum der Geruchssinn dabei entscheidend ist, hat das Reportagemagazin GEO zusammengefasst. „Die Wissenschaft macht dafür den Inhaltsstoff Linalool verantwortlich, der auch in anderen ätherischen Pflanzenölen wie bei Thymian oder Melisse vorkommt“, heißt es im Beitrag. Wissenschaftler der Kagoshima University haben in einer Studie herausgefunden, dass Linalool seine Wirkung erst durch das Riechen entfaltet. Duftende Lavendelsprays oder mit Lavendelblüten gefüllte Säckchen, die in der Nähe des Kopfkissens platziert werden, können zur abendlichen Beruhigung beitragen und das Einschlafen erleichtern.