

Hochsensibilität und die Natur



Petra Nadolny
Burnout-Coach, Wild- und Heilpflanzenfachfrau

Ihre
Ausbildungsschwerpunkte
Hochsensibilität

Man geht heute davon aus, dass jeder fünfte Mensch hochsensibel ist. Die Hochsensibilität ist nichts Neues, es gab sie schon immer. Neu ist nur, dass dieses Wesensmerkmal seinen Namen bekommen hat. Hochsensible Menschen nehmen Sinnesreize ungefiltert auf. Man geht davon aus, dass der Thalamus, der eine Situation als erstes grob skizziert, und die Insula bei Hochsensiblen deutlich vernetzter sind. Man nennt den Thalamus auch das Tor zum Bewusstsein. Dadurch, dass der Thalamus bei HSP vernetzter ist als der von Normalsensiblen, kann man sich das so vorstellen, dass das Tor bei Hochsensiblen ganz weit offen ist und alles hineinlässt.

Fazit, diese enorme Anzahl von Reizen führt zur Überreizung und damit zu einer Art Dauerstress, wenn der hochsensible Mensch nicht lernt auf sich zu achten und Ruhephasen einzuhalten.

Nun hat sich die Natur etwas dabei gedacht eine Anzahl Menschen – das gilt auch für Tiere – mit diesem Merkmal auszustatten und genau die Natur ist es, die hochsensible Menschen hilft sich zu entspannen und sich mit dem Wesensmerkmal wohlzufühlen.

Wir Menschen leben nicht mit der Natur, wir sind ein Teil dieser und trotzdem entfernen wir uns immer weiter von ihr. Wir leben unseren eigenen Rhythmus, die Nahrung liefert nicht mehr die Nährstoffe, so dass wir supplementieren müssen. All dies ist gerade für hochsensible Menschen fatal.

Normalerweise passt sich, durch exogene Zeitgeber wie zum Beispiel Tageslicht, Temperatur, Feuchtigkeit und Veränderung des Magnetfeldes der Tagesrhythmus des Menschen dem Tagesrhythmus der Erde an. Dadurch gab es immer genügend Ruhephasen.

In der heutigen Zeit, in der die Nacht zum Tag gemacht werden kann, entfallen die natürlichen Ruhephasen. Der Rhythmus unserer Umwelt ist ein anderer als der Rhythmus des Menschen. Das bedeutet schon für den Körper eines normalsensiblen Menschen Stress – für den Hochsensiblen ist das ein weitaus größerer Stressfaktor. Wir leben in einer Zeit, in der ‚Zeit‘ bestmöglich genutzt wird, um möglichst viel zu schaffen. Hier steigt der Hochsensible aus. Der Stress für Körper und Seele nimmt ständig zu. Hier kommen wir zum nächsten Punkt, der entgegen der Natur läuft:

Stress verbraucht meist mehr Nährstoffe als wir mit unserer Nahrung aufnehmen können. Studien zeigen, dass die Menge an Nährstoffen in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich abgenommen hat. So haben die Untersuchungen ergeben, dass der Gehalt an Vitalstoffen seit den siebziger Jahren stetig abnimmt. So hat der Apfel bereits 41 % seines Vitamin-A-Gehaltes verloren und der Brokkoli besitzt nur noch die Hälfte an Eisen.



shutterstock.com · 1663810798

Beispiel:

100 g Brokkoli hat in einer Untersuchung 1985 103 mg Calcium, 47 mg Folsäure und 24 mg Magnesium enthalten.

Elf Jahre später, 1996, waren es nur noch 33 mg Calcium, 23 mg Folsäure und 18 mg Magnesium.

Diese Daten wurden ermittelt durch eine Untersuchung von Ernährungswissenschaftlern des Schwarzwaldsanatoriums Obertal, die ihre Ergebnisse mit den Untersuchungen von Geigy 1985 verglichen.

Wozu werden diese Nährstoffe gebraucht?

Die Mitochondrien, die Kraftwerke des Körpers, die für die Energieversorgung des Organismus zuständig sind, benötigen im Stress mehr Vitamine wie B1, B2, B3 und B6, mehr Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan und mehr Aminosäure Taurin.

Die Neurotransmitter, chemische Botenstoffe, die für die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen im Gehirn und dem Körper zuständig sind, brauchen ebenfalls mehr Nährstoffe. Neurotransmitter sind Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Glutamat, Glutamin, GABA, Serotonin, PEA und Taurin. Hier werden im Stress vermehrt Vitamin B3, B6, C und Folsäure sowie Mineralstoffe wie Zink, Selen, Mangan, die Aminosäuren Tyrosin, Tryptophan, Glycin, Isoleucin, Leucin und Valin verbraucht.

Dann sind da noch die Hormone, winzige chemische Botenstoffe im Körper. Sie gelangen über die Blutbahn an ihren Bestimmungsort. Ein Beispiel ist das Stresshormon Cortisol. Zur Bildung wird vermehrt Vitamin B12 und Zink benötigt.

Woher soll der gestresste Körper diese Nährstoffe nehmen, wenn in unseren Lebensmitteln immer weniger davon vorhanden sind? Auch hier kann uns die Natur helfen – mit essbaren Wildkräutern, die ein Vielfaches mehr an Vitaminen und Mineralstoffen enthalten. So ist die Brennnessel (Urtica) reich an Mikronährstoffen. Löwenzahn, Gänseblümchen, Vogelmiere und Co. sollten unseren Speiseplan bereichern, vorausgesetzt man kann die Wildkräuter eindeutig erkennen. Es lohnt sich in jedem Fall, auch wenn es zum Anfang nur wenige Wildkräuter sind, die man eindeutig erkennt.



Beispiel:

so enthält der relativ nährstoffreiche Grünkohl auf 100 g: 31 mg Magnesium, 212 mg Calcium, 1,9 mg Eisen, 680 µg Pro Vitamin A und 105 mg Vitamin C.

100 mg Brennnessel enthält: 71 mg Magnesium, 630 mg Calcium, 7,8 mg Eisen, 740 µg Pro Vitamin A und 333 mg Vitamin C.



Die Natur bietet aber noch etwas für hochsensible Menschen - die Ruhe und Entschleunigung. Fragt man hochsensible Menschen, so ist der Aufenthalt in der Natur für viele ein Ausgleich zum Stress. Ein Spaziergang im Wald bietet Ruhe und Entspannung. Gerade der Nadelwald bietet mit seinen freigesetzten ätherischen Ölen einen super Ort, um den Stress abzubauen. Die ätherischen Öle vieler Nadelbäume bestehen hauptsächlich aus Terpenen und deren Verbindungen.

Monoterpene, die kleinsten Duftmoleküle, wirken in hohen Mengen vitalisierend, konzentrationsfördernd und sorgen für eine gute Stimmung, indem sie die Produktion von Noradrenalin und Dopamin anregen. Monoterpenester, meist süß und blumig duftend, wirken auf den Menschen beruhigend, besänftigend und angstlösend. Sie wirken fast euphorisierend – wie gemacht für hochsensible Menschen, die ständig unter Stress stehen.

Auch die nächstgrößere Gruppe der Duftmoleküle, die Sequiterpene und Sequiterpenketone in manchen Nadelgehölzen, wirken beruhigend und stärkend auf die Psyche.

Nun hat nicht jeder einen Nadelwald vor der Tür, um zu entspannen. Das ist nicht schlimm, denn mit den ätherischen Ölen können wir uns den Wald zum Entspannen nach Hause holen. Ein paar wenige Tropfen in ein Duftlämpchen oder ein bis zwei Tropfen in einen Riechstift geben und eine kleine Auszeit nehmen.

Die geeigneten Baumöle wären:

- Douglasfichtenöl - wirkt stresslindernd und beruhigt etwas bei Ängsten.
- Fichtenöl - baut auf, richtet die Psyche auf.
- Kiefernadelöl - stärkt die Nerven, baut Stress ab
- Latschenkieferöl - stärkt und gibt Energie
- Zirbelkieferöl - baut Stress ab und fördert den Schlaf
- Lärchenöl - stärkt die Nerven.
- Sibirisches Tannenöl - wirkt entspannend und angstlösend, ein tolles Öl für Hochsensible.
- Himalayazedernöl - wirkt stärkend und stabilisierend.



Wir sollten uns wieder mehr auf die Natur einlassen, uns genügend Ruhephasen gönnen und uns auf die schönen Seiten der Hochsensibilität besinnen. Zu diesen schönen Seiten gehören die starke Empathie, die in einer Zeit, die an Kälte im Umgang miteinander zunimmt, so wichtig ist. Die starke und detaillierte Wahrnehmungsfähigkeit von Hochsensiblen lässt diese auch die vielen kleinen, wunderschönen Dinge im Leben sehen. Allein diese zwei Punkte zeigen, dass dieser Wesenszug eine enorme Bereicherung sein kann.