PHYTOTHERAPIE 2018

ANWENDUNGSGEBIETE – SCHLAF UND NERVEN

Carolina Gisel Matti

ANWENDUNGSGEBIETE – SCHLAF UND NERVEN

BALDRIAN, JOHANNISKRAUT UND CO.

Baldrian

Baldrian beruhigt die Nerven und erleichtert das Einschlafen.

Die höchste Konzentration an schlafförderndem Wirkstoffen findet sich in der Baldrianwurzel. Aus den getrockneten Wurzelstücken können Tees oder Extrakte für Fertigpräparate hergestellt werden. Apotheken führen neben einer großen Auswahl von Baldrian-Fertigpräparaten auch lose Baldrianwurzeln.
Für einen Tee werden zwei bis drei Gramm der Wurzeln (ein Teelöffel) mit einer Tasse Wasser überbrüht. Drei bis vier Tassen können davon über den Tag verteilt und vor dem Schlafengehen getrunken werden.

Ginseng

Ginsengwurzel steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bei Menschen, die unter Stress stehen.

Vor allem die Ginsengwurzel kommt bei der medizinischen Anwendung zum Einsatz. Es gibt weiße und rote Wurzeln, die aber von der gleichen Pflanze stammen und die gleichen Inhaltsstoffe aufweisen. Die Wurzeln werden lediglich nach der Ernte unterschiedlich verarbeitet, was zu dieser Farbabweichung führt. Wegen jahrhundertelanger Ernte wächst der Ginseng heute praktisch nicht mehr wild, sondern wird in Plantagen kultiviert. Das Hauptanbauland ist Südkorea.
Über die Wirkung der Ginsengwurzel wird nach wie vor viel geforscht. Eine Vielzahl von Studien bescheinigt ihr eine Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei Menschen, die unter Stress stehen oder gesundheitlich angeschlagen sind. Gesunden Personen verhilft Ginseng dagegen nicht zu höherer Fitness. Aus diesem Grund werden Ginseng-Präparate besonders bei Müdigkeit und Schwäche empfohlen, bei nachlassender Konzentrationsfähigkeit sowie in der Rekonvaleszenz. Dafür gibt es Produkte, die Wurzelpulver enthalten, oder auch Extraktpräparate, deren Wirkung vergleichbar ist.

Hopfen

Hopfenzapfen lindern Unruhe und Einschlafstörungen.

Eine Reihe von Hopfenextrakten und Einzelsubstanzen daraus wurden an Tieren getestet, jedoch ohne eindeutiges Ergebnis. Klinische Studien mit Menschen liegen nur für die Kombination von Baldrian- und Hopfenextrakten vor. Darin besserte sich die Schlafqualität der Teilnehmer deutlich. In einer Studie konnte mit dieser Zweierkombination sogar die Wirkung von Koffein aufgehoben werden. Doch auch die alleinige Gabe von Hopfenzapfen beurteilen sowohl die Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes als auch die europäische wissenschaftliche Kooperative für Pflanzenheilkunde (ESCOP) positiv. Sie empfehlen den Einsatz bei Unruhe und Einschlafstörungen.
In der Apotheke gibt es eine Reihe von Präparaten, die Hopfen in fester Kombination mit Baldrian enthalten. Darüber hinaus kann man dort getrocknete Hopfenzapfen, aus denen sich Tee zubereiten lässt, auch lose kaufen. Pro Tasse werden ein bis zwei Teelöffel Hopfenzapfen mit heißem Wasser überbrüht und 10 bis 15 Minuten bedeckt ziehen gelassen.

Johanniskraut

Johanniskraut wirkt gegen leichte bis mittelschwere Depressionen.

Die Wirkung von Johanniskraut gegen leichte bis mittelschwere Depressionen konnte auch mit modernen Untersuchungsmethoden bestätigt werden und steht dem Nutzen von synthetischen Medikamenten kaum nach. Daher fand es als eine der wenigen Heilpflanzen seinen Weg auf die Ausnahmeliste der nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel, die Ärzte noch zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherungen verordnen dürfen.
Für die Arzneimittelherstellung gebraucht man meist Pflanzenextrakte, die mit Methyl- oder Ethylalkohol bereitet wurden. Die Auszüge werden in Tabletten, aber auch in Salben verarbeitet. Die Salbe wirkt gegen Neurodermitis, weil Johanniskraut äußerlich angewendet bei dieser Krankheit die juckenden Hautentzündungen lindern kann.

Lavendel

Lavendelöl wirkt beruhigend und fördert den Schlaf.

Das ätherische Öl seiner leuchtend violetten Blüten besitzt einen ganz charakteristischen Geruch und ist Bestandteil vieler Duftkompositionen und Seifen. Es wirkt darüber hinaus auch beruhigend und fördert den Schlaf. Deshalb legt man sich seit alters her kleine Kissen, die mit Lavendelblüten gefüllt sind, auf den Nachttisch oder unter das Kopfkissen. Aus ihnen wird Lavendelöl freigesetzt, was nicht nur gut riecht, sondern auch schläfrig macht.
Diese erfahrungsmedizinische Anwendung wird durch mehrere wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt. Diese zeigen bei einer Aromatherapie mit Lavendelöl schlafverbessernde Eigenschaften. Allerdings handelte es sich dabei meist um Studien mit kleinen Teilnehmerzahlen, deren Aussagekraft begrenzt ist.
Auch die mit Pflanzenheilkunde betraute Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes beurteilt Lavendelblüten gegen Unruhezustände und Einschlafstörungen positiv. Zudem bescheinigt das Expertengremium den Blüten auch Wirkungen gegen nervöse Darmbeschwerden, Reizmagen oder Meteorismus, also Blähungen.
Ein Lavendeltee lässt sich aus 1 bis 1,5 Gramm Lavendelblüten (ein bis zwei Teelöffel) zubereiten, die Blüten dazu mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten bedeckt ziehen lassen. Davon täglich drei Tassen trinken. Sehr gut gegen Schlafprobleme hilft auch ein Lavendelbad, denn hierbei ergänzen sich das heiße Badewasser und der Lavendelduft in ihrer beruhigenden Wirkung.

ANWENDUNGSGEBIETE – SCHLAF UND NERVEN

Melisse

Die Blätter der Melisse helfen gegen nervöse Einschlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden.

Neben ätherischem Öl enthält die Melisse Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide. Wie genau ihre Wirkung zustande kommt, konnte bisher noch nicht ermittelt werden. Wahrscheinlich addieren sich wie bei vielen Heilpflanzen die Effekte der verschiedenen Inhaltsstoffe.
Während zum Aromatisieren und Garnieren von Speisen möglichst die frisch gepflückten Blätter eingesetzt werden sollten, reichen für den Melissentee als Naturheilmittel auch die getrockneten und zerkleinerten Blätter. Hiervon werden pro Tasse etwa zwei Teelöffel (drei Gramm) mit siedendem Wasser angesetzt und nach zehn Minuten durch ein Teesieb abgeseiht.
Gegen Magen-Darm-Beschwerden kann man je nach Bedarf mehrmals täglich eine Tasse dieses Tees trinken. Soll die Melisse das Einschlafen erleichtern, genießt man den Tee am besten kurz vor dem Zubettgehen. Alternativ gibt es in Ihrer Apotheke Melissenblätter natürlich auch im fertig portionierten Aufgussbeutel oder den so genannten Melissengeist. Dabei handelt es sich um alkoholische Destillate des ätherischen Öls.

Passionsblume

Der Volksmund sagt Passionsblumenkraut eine beruhigende Wirkung nach.

Der Volksmund sagt Passionsblumenkraut eine beruhigende Wirkung nach, weswegen es in pflanzlichen Schlafmitteln häufig mit Baldrian, Hopfen oder Melisse kombiniert wird. Wissenschaftliche Untersuchungen über den beruhigenden Effekt der Passionsblume lieferten bisher jedoch unbefriedigende oder widersprüchliche Ergebnisse, so dass der endgültige Nachweis der Wirkung am Menschen nach wie vor aussteht. Auch die so genannten Harmanalkaloide, die lange für die wirksamen Inhaltsstoffe der Passionsblume gehalten wurden, sind in der Pflanze nur in Spuren zu finden. Die Kommission E des Bundesgesundheitsamts, die sich speziell mit Arzneipflanzen und ihrer Anwendung beschäftigte, hat Passionsblumenkraut jedoch das Anwendungsgebiet "nervöse Unruhezustände" zuerkannt.
Zur Bereitung einer Tasse Tee wird ein Teelöffel des fein geschnittenen Krauts (etwa zwei Gramm) mit kochendem Wasser übergossen und nach zehn bis 15 Minuten abgeseiht. Zwei bis drei Tassen Tee können über den Tag verteilt oder vor dem Schlafengehen getrunken werden.

Schlangenwurzel

Inhaltsstoffe der Schlangenwurzel wirken blutdrucksenkend und beruhigend.

Reserpin machte zuerst als Mittel gegen psychiatrische Erkrankungen Karriere. Als einer der ersten Wirkstoffe wurde es gegen Schizophrenie getestet. Darüber hinaus brachte die intensive Forschung an dieser Substanz auch wertvolle Erkenntnisse über den Hirnstoffwechsel. Durch dieses Wissen konnten mit der Zeit neue und gezielter wirksame Arzneistoffe entwickelt werden, die weniger Nebenwirkungen hatten als Reserpin.
In der Behandlung des Bluthochdrucks ist Reserpin auch heutzutage noch in Arzneimitteln zu finden. Um unerwünschte Wirkungen wie Müdigkeit, Depressionen oder eine verstopfte Nase zu vermeiden, wird es jedoch nur noch in niedriger Dosierung in Kombination mit entwässernden Mitteln eingesetzt. Gepulverte Schlangenwurzel oder Extrakte daraus kommen heute nur noch hoch verdünnt in der Homöopathie unter anderem gegen Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Müdigkeit zum Einsatz.

Quelle: www.aponet.de