

Heilpflanzen zum Entspannen

In der hektischen Zeit, in der wir leben, haben viele Leute Schwierigkeiten, ihre Ruhe zu finden und sich zu entspannen. Auch in der Freizeit sind sie nervös und haben Schlafprobleme. Die westliche Naturheilkunde kennt gegen diese Beschwerden ganz verschiedene Pflanzen.

Echter Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Für Heilzwecke werden die Wurzeln und der Wurzelstock (Rhizom) verwendet. Sie enthalten 0,3 – 0,7% von einem charakteristisch (penetrant) riechenden ätherischen Öl sowie die für den Baldrian typischen Valepotriate. Obwohl der Baldrian als bekannteste Heilpflanze mit beruhigender Wirkung gilt, konnte das Wirkungsprinzip bis heute noch nicht aufgeklärt werden. Ebenso ist vielen Leuten nicht bekannt, dass einzelne Personen auf Baldrian paradox reagieren, d.h. bei Einnahme des Tees oder der Tinktur – ähnlich wie die Katzen – statt entspannt angeregt werden und erst recht nicht schlafen können.

Der echte Baldrian wird bis 150 cm hoch und gedeiht in ganz Europa und Asien in feuchten Wiesen und Wäldern. Er wird in die eigene Pflanzenfamilie der Baldriangewächse (Valerianaceae) eingeteilt. Bei oberflächlicher Betrachtung kann er leicht mit dem Wiesenkerbel (*Anthriscus silvesteris*) und anderen



Echter Baldrian

Mitgliedern aus der Pflanzenfamilie der Doldenblütler (Umbelliferae) verwechselt werden, weil er ähnlich wie diese gefiederte Blätter besitzt und einen vielblütigen Blütenstand mit kleinen, weiss bis rosaroten Blüten trägt. Im Unterschied zu den Umbelliferen bildet der Baldrian jedoch keine kompakte Dolde, d.h. es zweigen nicht alle Blütenstiele von einem einzigen Punkt des Stängels ab, sondern sie sind lockerer angeordnet. Auch sind die Blätter gegenständig - es stehen sich am Stängel immer zwei Blätter diametral gegenüber. Wussten Sie übrigens, dass der Nüsslisalat, dessen kleine Blattrosetten wir als Delikatesse so gerne essen, der nächste Verwandte des Baldrians ist? Anhand seines lateinischen Namens *Valerianella coronata* ist leicht ersichtlich, dass diese kleine Pflanze ebenfalls zu den Baldriangewächsen gehört.

Passionsblume (*Passiflora incarnata*)

Die Passionsblume ist nicht nur eine äusserst dekorative Pflanze, sondern auch sehr beliebt als entspannungsfördernder Bestandteil in Teemischungen und Tinkturen. Das Kraut der Passionsblume enthält zahlreiche Flavonoide, verschiedene freie Aminosäuren und Glykoproteine sowie Spuren von cyanogenen Glykosiden. Für die beruhigende Wirkung ist wiederum nicht eine einzelne Substanz verantwortlich sondern die Kombination der verschiedenen Bestandteile.

Die Passionsblume wird in die eigene Pflanzenfamilie der Passionsblumengewächse eingeteilt. Die Gattung umfasst ca. 400 verschiedene Arten, welche vor allem in den tropischen Gebieten Amerikas heimisch sind. Neben der bei uns am häufigsten angepflanzten Art mit weiss-violett gesprenkelten Blüten gibt es auch solche mit rosaroten und knallig



Passionsblume

orangenen Blüten. Alle Passionsblumen sind strauchartige Kletterpflanzen, welche sich mit ihren Ranken an Wänden und Bäumen festheften und weit hinauf klettern können. Als die Pflanze im 17. Jahrhundert nach Europa kam, glaubte man, in ihr eine Ähnlichkeit mit den Leidenswerkzeugen von Jesus Christus zu sehen: die dreizackigen Blätter sollten die Lanzen sein, die Ranken die Geissel, die drei Griffel die Nägel, und in den Staubfäden, die kreisförmig auf dem Rand der Scheibe zwischen der Blütenkrone und den Staubblättern angeordnet sind, sah man die Dornenkrone.

Hopfen (*Humulus lupulus*)

Der Hopfen ist eine sehr alte Kulturpflanze und wurde in Westeuropa bereits in der Karolingerzeit (9. Jahrhundert) angebaut. Viele Leute denken dabei automatisch an Bier, wo er neben dem Malz die wichtigste Zutat bildet und für den bitteren Geschmack verantwortlich ist. Sowohl der Hopfen wie auch das Malz haben eine entspannende Wirkung. Ein Glas Bier am Abend kann zum Einschlafen also durchaus empfehlenswert sein. Die für die Wirkung typischen Bitterstoffe sind in kleinen Drüsenhaaren in den weiblichen Blüten (Hopfenzapfen) als Harz angereichert. Daneben

enthält der Hopfen auch ätherisches Öl und verschiedene Flavonoide.



Hopfen

Der Hopfen gehört zur Pflanzenfamilie der Cannabispflanzen (Cannabaceae) und bildet mit dem Haschisch zusammen die einzigen Vertreter dieser Familie. Wie beim Haschisch sind die Pflanzen zweihäusig, das heisst, auf einer Pflanze kommen nur männliche oder weibliche Blüten vor. Der Hopfen blüht im späten Frühling und ist mehrjährig. Als Schlingpflanze kann er bis 6 m hoch werden und wird in Kulturen an langen Stecken hochgezogen. Wichtige Anbaugeländer in der Schweiz befinden sich im Zürcher Weinland und im Kanton Thurgau.

Kalifornischer Goldmohn (Eschscholzia californica)

Der Goldmohn ist die Staatsblume von Kalifornien. Seine Heimat sind die Pazifikstaaten Nordamerikas. Das meist einjährige Kraut wird bis 50 cm hoch und besitzt blaugrüne, gefiederte Blätter. Wegen den wunderschön orange leuchtenden Blüten, welche sich abends bei Sonnenuntergang schliessen, wird der Goldmohn bei uns gerne als Gartenpflanze angebaut.



Kalifornischer Goldmohn

Der Goldmohn gehört zur Pflanzenfamilie der Mohngewächse (Papaveraceae). Er enthält in der ganzen Pflanze zahlreiche Alkaloide vom Benzophenanthridin-Typ. Kalifornischer Mohn wird vor allem eingesetzt bei Durchschlafstörungen und vorzeitigem Erwachen während der Nacht. Ausserdem wirkt er angstlösend. Auch wird über positive Effekte bei bettnässenden Kindern berichtet.

Weitere entspannungsfördernde Pflanzen

Weitere bewährte Heilpflanzen mit beruhigender Wirkung sind Haferstroh, Zitronenmelisse und Orangenblüten. Haferstroh zeichnet sich gegenüber anderen Getreidesorten durch einen sehr hohen Gehalt an Kieselsäure, Eisen, Magnesium und Zink aus, welche vor allem für Frauen sehr hilfreich sind. Daneben enthält Haferstroh wie die Passionsblume verschiedene Flavonoide sowie zusätzlich Triterpensaponine.

Zitronenmelisse und Orangenblüten sind geschmacklich sehr angenehm und eignen sich deshalb als milde, entspannungsfördernde Tees speziell für Säuglinge und Kleinkinder.

Johanniskraut seinerseits dient vor allem zur Behandlung von depressiven Verstimmungen.



Orangenblüte

Zusätzliche Tipps gegen Nervosität und Schlafstörungen

- Regelmässig Sport betreiben: eine regelmässige körperliche Betätigung stärkt nicht nur den Körper sondern ist auch erholend für den Geist. Schon 15 Minuten intensives Gehen pro Tag reicht oft aus, um sich zu entspannen und dafür den Kreislauf anzuregen.
- Ältere Leute sollten nicht zu früh zu Bett gehen: Infolge geringerer körperlicher Betätigung brauchen ältere Leute weniger Schlaf als junge. 7 Stunden sind deshalb oft mehr als genügend. Wer Mühe hat mit dem Durchschlafen darf deshalb nicht zu früh ins Bett gehen. Von abends 11 Uhr bis morgens um 6 Uhr reicht gewöhnlich aus, um sich zu erholen.
- Nicht am Tag schlafen: wer nachts nicht durchschlafen kann, darf deswegen den Schlaf nicht einfach am Tag nachholen. Dadurch wird der Schlafrhythmus immer mehr unterbrochen und der Schlaf immer unregelmässiger.
- Abends keine üppige Mahlzeiten zu sich nehmen: ein voller Bauch ist mit dem Verdauen beschäftigt und beeinträchtigt den Schlaf.
- Kaffee und Schwarztee nur mit Vorsicht geniessen
- Aufregende Nachrichten und laute Musik am Abend meiden: schlechte Nachrichten, aufregende Krimis und laute Musik sind für einen gesunden Schlaf nicht förderlich. Besser entspannende Musik hören, ein beruhigendes Bad nehmen oder noch einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft machen.
- Auf den Blutzuckerspiegel achten. Wenn jemand regelmässig kurz nach Mitternacht erwacht, kann dies durch einen zu tiefen Blutzuckerspiegel bedingt sein. Hier kommt der Schlaf oft schnell wieder, wenn man einen Traubenzucker zu sich nimmt. Man kann auch vorbeugend vor dem zu Bett gehen noch einen Traubenzucker lutschen.