

Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

□ Passionsblume

Die Passionsblume ist ein kletternder Strauch, der eine Höhe von bis zu 10 Metern erreichen kann.

Ursprünglich stammt die Pflanze aus Nord-, Mittel- und Südamerika. Spanier haben sie vor 500 Jahren nach Europa mitgebracht.

Heute findet sich die Passionsblume im Mittelmeerraum. Für die Verarbeitung zu Heilzwecken werden die Pflanzen jedoch aus Nordamerika und Indien importiert.

Der strahlenförmige Kranz aus Kronblättern sowie die Narben, die als Kreuz über der Blüte thronen, sind für die Namensgebung der Passionsblume verantwortlich. Sie erinnerten christliche Missionare in Südamerika an die Leiden Christi.

Traditionell wird die Passionsblume zur Behandlung von nervösen Unruhezuständen, Einschlafstörungen und Durchschlafstörungen sowie leichten Ängsten und Verstimmungen eingesetzt.

Noch immer ist nicht genau bekannt, welche Inhaltsstoffe zu diesen Wirkungen führen. Häufig wird die Passionsblume mit anderen beruhigenden Heilpflanzen - wie Baldrian, Hopfen oder Melisse - kombiniert, um eine noch bessere Wirkung zu erreichen.

Gelegentlich findet sie auch Anwendung bei leichten Beschwerden in Magen und Darm.



Passionsblume (*Passiflora incarnata*)

Unruhezustände, Einschlafstörungen und Durchschlafstörungen, Ängste

Die Passionsblume wird traditionell zur Behandlung von nervöser Unruhe, Ein- und Durchschlafstörungen sowie leichten Ängsten verwendet. Häufig wird sie dazu mit anderen beruhigenden Heilpflanzen kombiniert.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

Achtung: Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.