Chrischta Ganz

Hausmittel für die Psyche: Vergessene Mittel aus der Hausapotheke und vom Wegesrand

Erkrankungen der Psyche und des Nervensystems begleiten den Menschen seit jeher. In der heutigen Zeit fordert uns die Befriedigung der Grundbedürfnisse (Essen, ein Dach über dem Kopf usw.) nicht mehr so stark heraus wie in den letzten Jahrhunderten. In der Berufswelt wird dem Menschen jedoch viel abverlangt, und Existenzängste (Ängste um Ausbildungs- oder Arbeitsplatz, aber auch das Weltgeschehen, z.B. Kriege, Naturkatastrophen usw.), Probleme aufgrund von Doppelbelastungen durch Arbeit und Familie sowie eine dauernde Erreichbarkeit bedingt durch die sozialen Medien stellen Belastungen dar. Nervöse Angst-, Spannungs- und Unruhezustände, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen und Burn-out stehen deshalb heute in der ärztlichen und naturheilkundlichen Praxis auf der Tagesordnung.

Eine Grenze zwischen gesundem und krankem Nervensystem zu ziehen, ist oft nicht leicht. Wann ist ein Patient/eine Patientin einfach müde, wann beginnt die Erschöpfung? Wann ist ein Patient/eine Patientin nur gereizt, wo findet sich hingegen ein krankhaft überreiztes Nervensystem, das behandelt werden muss? Die Beantwortung dieser Fragen fordert viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl und muss immer individuell und situativ geschehen.

Die Anwendung von Heilpflanzen bei Erkrankungen von Nervensystem und Psyche ist durch das Aufkommen synthetischer Psychopharmaka lange Zeit in Vergessenheit geraten. Erst mit

Abb. 1. Kalifornischer Mohn wird auch Goldmohn oder Schlafmützchen genannt.

der Erkenntnis, dass viele synthetische Psychopharmaka massive Nebenwirkungen wie Gewöhnung, Abhängigkeit, Sucht usw. mit sich bringen, hat sich der Fokus der Medizin wieder vermehrt in Richtung naturheilkundlicher Therapieformen verschoben. Bei vielen leichten und mittelschweren Erkrankungen von Psyche und Nervensystem werden Heilpflanzen (und andere ganzheitliche Methoden wie manuelle Therapie, Atemtherapie usw.) heute wieder mit grossem Erfolg eingesetzt [1, 2].

Generell bleibt hier festzuhalten, dass in der Naturheilkunde (anders als in der Schulmedizin) die Psyche bei jeder Erkrankung miteinbezogen wird. Im ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit, Krankheit und Genesung nimmt jede Erkrankung Einfluss auf das Nervensystem und muss somit immer auch in die Behandlung miteinbezogen werden. Ein hartnäckiger

Husten, der den Patienten nicht schlafen lässt und ihm seine Energie raubt, wird auch seine psychische Stimmung beeinflussen – ebenso wie chronische Krankheitszustände, Schmerzen, Energiemangel usw. die nervliche Stabilität beeinträchtigen. Der Zustand des Nervensystems nimmt direkten Einfluss auf die menschlichen Selbstheilungskräfte. Aus diesem Grund ist es angezeigt, bei jeder Krankheit bewusst zu entscheiden, ob nicht zusätzlich auch etwas für das Nervensystem und die Psyche «getan» werden muss [1–3].

An dieser Stelle werden nun einige Heilpflanzen aus Wald, Wiese und Garten vorgestellt, die sich in der Behandlung von Nervensystem und Psyche bewährt haben. Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), eine der am besten erforschten und bekannten Heilpflanzen für die Psyche, wird an dieser Stelle nicht vorgestellt, da diese

Abb. 2. Die Silberlinde ist resistenter gegenüber Umwelteinflüssen und Schadstoffen als ihre beiden Schwestern Sommer- und Winterlinde.

Abb. 3. Silberlindenknospen trösten die Seele.

Zeitschrift bereits im Jahr 2016 ausführlich darüber berichtete [4]. Aus diesem Grund werden auch die Arzneipflanze des Jahres 2017 – Hafer (*Avena sativa*) [5] – und die Heilpflanze des Jahres 2017 – Gänseblümchen (*Bellis perennis*) [6] – an dieser Stelle nur erwähnt.

Kalifornischer Mohn **(*Eschscholzia californica*)** **[1, 3, 7, 8]**

Kalifornischer Mohn (Abb. 1) aus der Familie der Mohngewächse (Papaveraceae) kommt ursprünglich aus Amerika, ist aber unterdessen bei uns eingebürgert. *E. californica* wird aufgrund der goldgelben Blüten auch Goldmohn und wegen der Form der geschlossenen Blüten, die an eine Schlafmütze erinnern, auch «Schlafmützchen» genannt.

Inhaltstoffe: Alkaloide (Protopin, Cryptopin, Chelidonin, Sanguinarin), Flavonglykosid Rutosid.

Wirkungen: Goldmohn wirkt schlaffördernd, beruhigend, leicht schmerzstillend und spasmolytisch, leicht antidepressiv und anxiolytisch. Typische Einsatzgebiete sind Ein- und Durchschlafstörungen, Unruhe, Nervosität und innere Anspannung. Gerne wird *E. californica* auch in der Pädiatrie und in der Geriatrie eingesetzt.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Keine.

Silberlinde (*Tilia tomentosa*) **[1, 3, 7, 8]**

Die Silberlinde (Abb. 2), die ursprünglich aus Südosteuropa und Kleinasien stammt, ist seit Anfang des 19. Jahrhunderts als Park- und Alleebaum in mitteleuropäischen Städten zu finden.

Dies nicht nur wegen ihrer schönen, äusserst dekorativen (im Herbst goldgelb verfärbten) Blätter und ihrer süssigen Blüten, sondern auch, da sie (anders als die beiden einheimischen Linden *Tilia cordata* und *Tilia platyphyllos*) mit den Umweltbedingungen, die das Stadtleben mit sich bringt, bemerkenswert gut umgehen kann und äusserst resistent gegenüber Luftverunreinigungen ist. Die Silberlinde weiss sich auch gegenüber intensiver Sonneneinstrahlung zu schützen, indem sie ihre silbrige Blattunterseite nach oben kehrt und so die UV-Strahlungen nach oben reflektiert.

Da Silberlindenblütentee ein leicht kratzendes Gefühl im Gaumen hinterlassen kann und einen weniger feinen Geschmack als Winter- und Sommerlindenblütentee hat, werden in der klassischen Phytotherapie Winter- und Sommerlinde bevorzugt. Mit dem Aufkommen der Gemmotherapie [9] tritt nun aber die Silberlinde vermehrt in den Vordergrund, da sie als «seelentröstende Knospe» bei Erkrankungszuständen des Nervensystems und der Psyche eine überzeugende Wirkung vorweist.

Wirkungen: Silberlindenknospen (Abb. 3) beruhigen und stärken das Nervensystem, fördern die Schlafbereitschaft, verbessern das Ein- und Durchschlafen, wirken angst-, krampf- und schmerzlösend sowie stimmungsaufhellend, erhöhen die Stresstoleranz und zeigen eine ausgezeichnete Wirkung bei allen Beschwerden, die mit innerer oder äusserer Unruhe einhergehen. Weitere Einsatzgebiete sind eine hohe Erregbarkeit des Nervensystems, Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, Neigung zu Fieberkrämpfen, ständiger Bewegungsdrang, Krämpfe aller Art, Nervosität, Suchtproblematik, Stress, Angststörungen, Burnout, Trauer, Liebeskummer sowie übermässige Emotionalität. Auch in der Kinderheilkunde wird das Silberlinden-Gemmomazerat gern eingesetzt.

Inhaltstoffe: Schleimstoffe, ätherische Öle, Flavonoide, Anthocyane, Cumarine (Fraxin), Saponine, Zucker, Vitamin B1, B2 und C, Betakarotin, Gerbstoffe, Phenolsäure, Sesquiterpene (Farnesol) und Enzyme.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Keine.

Baldrian (*Valeriana officinalis*) **[1, 3, 7, 8]**

Baldrian (Abb. 4) aus der Familie der Baldriangewächse war in der Mythologie der nordischen Völker dem Gott «Balder/Baldur» geweiht (Bal-

der/Baldur: bei den Asen der Gott der Sonne und des Guten) und wurde zur Abwehr von bösen Geistern und Hexen («Baldrian, Dost und Dill, kann die Hexe nicht, wie sie will» (Volksmund [1])), aber auch als Schutz vor der Pest («Esst Bibernell und Baldrian, so geht Euch die Pest nicht an» (Volksmund [1])) eingesetzt. Prägnant fasst es Ur- sel Bühring zusammen: «Baldrian- wurzel verschafft nervösen Menschen ruhige Nächte und aufgeregten Prüflin- gen klare Konzentration» [1].

Wirkungen: Baldrian hemmt den Abbau von Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im Gehirn (ein Mangel am Neurotransmitter GABA ist mit Stress, Unruhe und Angstzuständen verbunden). Bei Einnahme am Abend wird die Schlafbereitschaft gefördert, die Einschlafzeit verkürzt, die Schlafquali- tät (und damit die Tagesbefindlich- keit) verbessert sowie nächtliches Auf- wachen vermindert. Bei Einnahme am Tag wirkt Baldrian beruhigend, ent- krampfend, vegetativ ausgleichend, und antriebssteigernd; er fördert die Konzentration, die Leistungsberei- schaft sowie die Bewältigung von Stresssituationen und stabilisiert das Nervensystem. Ausserdem kann Bal- drian zur Dämpfung von Abstinenz- erscheinungen bei Alkohol- und Opiat- entzug eingesetzt werden.

Ein interessanter Aspekt ist der Geruch des Baldrians («Stinkwurz»), der dem Geruch des menschlichen Schweißes ähnlich ist. Heutige For- schungen gehen davon aus, dass das menschliche Riechhirn den Baldrian- geruch folgendermassen interpretiert: Da sind noch andere Menschen in meiner Nähe, sodass ich mich nicht al- leine fühle, sondern behütet und in Si- cherheit [3].

Inhaltstoffe: Ätherisches Öl, Vale- rensäuren, Valepotriate und Spuren von Alkaloiden.

Nebenwirkungen: Bei Unterdosie- rung (zum Teil auch bei Überdosie- rungen) paradoxe Reaktionen wie Nervosität, Schwindel und Kopfweg. Es sind keine Abhängigkeits- oder Entzuckerscheinungen bekannt.

Abb. 4. *Valeriana sylvestris* wird naturheilkund- lich gleich eingesetzt wie *Valeriana officinalis*.

Interaktionen: Schlaf- und Beruhi- gungsmittel (Benzodiazepine).

Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Der bekannte Lippenblütler (La- miaceae) stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, gedeiht aber auch in den Gärten Mitteleuropas. La- vendel wird in der traditionellen Heil- pflanzenkunde bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Reizbarkeit, Nervosität, Stress, nervösen Herzbe- schwerden, Wetterfühligkeit, Span- nungskopfschmerzen und Verdau- ungsbeschwerden (vor allem funkto- nelle Oberbauchbeschwerden), zur Stärkung und Beruhigung des Ner- vensystems sowie zur Unterstützung der menschlichen Psyche in schwieri- gen Lebenssituationen eingesetzt.

Inhaltstoffe: Ätherische Öle, Cuma- rine, Gerbstoffe, Flavonoide, Phyto- sterole und Phenolcarbonsäuren.

Wirkungen: Beruhigend, karmina- tiv und choleretisch.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Keine, selten bei empfindlichen Perso- nen Kopfschmerzen aufgrund der Cu- marine.

Abb. 5. Hopfen vereint in sich die Wirkungs- gebiete der Bitterstoffdrogen und der Nervina.

Melisse (*Melissa officinalis*) [1, 3, 7, 8]

M. officinalis, auch Zitronenmelisse genannt, ist eine sehr bekannte Heil- pflanze, die in ihrer Wirkung immer wieder massiv unterschätzt wird. Durch ihre beruhigende, stresslösen- de, spasmolytische und karminative Wirkung wird sie bei Schlafstörungen, Nervosität, nervösen Herzbescher- den (insbesondere bei Herzklopfen), Magen-Darm-Beschwerden und Er- schöpfungszuständen eingesetzt. In der Humoralmedizin gilt Melisse als Melanchole (Schwarzgalle) ausleiten- des Mittel und ist darum bei allen chronischen Prozessen sowie bei «me- lancholischen» Zuständen eine wich- tige Heilpflanze. Hildegard von Bin- gen (1098–1179) schrieb über die Me- lisse: «Die Melisse ist warm. Ein Mensch, der sie isst, lacht gerne, weil ihre Wärme die Milz beeinflusst und daher das Herz erfreut wird» [1].

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Keine.

Bitterstoffpflanzen [1–3, 7, 8]

In der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN) werden bei

Abb. 6. Engelwurz
ist ein einheimisches
Adaptogen.

Abb. 7. Die Wegwarte leitet Melanchole aus.

Nervenschwäche immer auch Bitterstoffe eingesetzt, die als Tonikum den Menschen generell und spezifisch auch das Nervensystem stärken. Stellvertretend für die grosse Gruppe der Bitterstoffpflanzen werden drei einheimische Heilpflanzen kurz portraitiert.

Hopfen (*Humulus lupulus*)

Hopfen (Abb. 5) aus der Familie der Hanfgewächse (*Cannabaceae*) ist eine ausdauernde, zweihäusige Pflanze, die sich in Europa in Hecken, in Gebüsch, an Waldrändern und in Auenwäldern wohlfühlt. Hopfen vereint in sich die Wirkungsgebiete der Bitterstoffdrogen und der Nervina. Er regt den Stoffwechsel an, steigert die Lebenswärme und stärkt die Nerven. *H. lupulus* wird darum bei Unruhezu-

ständen, Nervosität, Ängsten und Schlafstörungen eingesetzt. Inhaltsstoffe sind Bitterstoffe, östrogenwirkendes Hopfen, ätherische Öle und Gerbstoffe.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Keine.

Engelwurz (*Angelica archangelica*)

Engelwurz (Abb. 6), eine 2- bis 4-jährige, krautige Pflanze aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*), ist in feuchten Wiesen und an Uferböschungen in Nord- und Mitteleuropa, Nordasien sowie Nordamerika beheimatet. Ihre stabilisierende Kraft wirkt nicht nur auf die körperlichen Funktionen des Menschen, sondern ebenso auf den psychischen Zustand des Menschen. Angelika wird bei allgemeiner Schwäche, überreiztem Ner-

vensystem, Tonusmangel sowie erhöhter Belastung eingesetzt und ist ein einheimisches Adaptogen.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Bei Schwangeren.

Wegwarte (*Cichorium intybus*)

Die Wegwarte (Abb. 7) ist ein mehrjähriger, krautiger Korbblütler (*Asteraceae*), der in Europa und Asien an Wegrändern, Bahndämmen und Böschungen anzutreffen ist. Neben der verdauungsfördernden, appetit-, stoffwechsel- sowie Leber und Galle anregenden Wirkung gilt *C. intybus* in der TEN als wichtiges Schwarzgalle (Melanchole) ausleitendes Mittel.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Korbblütler-Allergie.

Literatur

- 1 Bühring U: Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunden. Stuttgart, Haug, 2014.
- 2 Raimann C, Ganz C, Garvelmann F, Bertschi-Stahl HD, Fehr-Streule R: Grundlagen der traditionellen europäischen Naturheilkunde. Schiedlberg, Bacopa, 2012.
- 3 Garvelmann F, Raimann C: Humoralmedizinische Praxis. Schiedlberg, Bacopa, 2016.
- 4 Bachmann C: Phytotherapie und Phytopharmaka: Experteninterview mit Prof. Dr. Siegfried Kasper. *Johanniskraut Schweiz Z Ganzheitsmed* 2016;28:254–257.
- 5 Ganz C: Arzneipflanze des Jahres 2017: Hafer (*Avena sativa*). *Schweiz Z Ganzheitsmed* 2017;29:225–227.
- 6 Ganz C: Heilpflanze des Jahres 2017: Gänseblümchen (*Bellis perennis*). *Schweiz Z Ganzheitsmed* 2017;29:100–102.
- 7 Künzle J: Das grosse Kräuter-Heilbuch. Olten, Otto Walter, 1945.
- 8 Bühring U: Alles über Heilpflanzen. Stuttgart, Ulmer, 2011.
- 9 Ganz C: Gemmotherapie. *Schweiz Z Ganzheitsmed* 2013;25:81–82.