

Heilpflanzen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
die fleischfarbene Passions-
blume (*Passiflora incarnata*)



©Mag. Ingrid Passiflora incarnata

ist in Europa als winterharte Kulturpflanze beliebt geworden. Ihre prächtigen Blüten haben Symbolcharakter, aber auch wegen ihrer entspan-

nenden Heilkraft ist sie geschätzt.

Historie

Vor 500 Jahren brachten spanische Missionare aus Mittelamerika die Passionsblume nach Europa mit. Sie betrachteten diese Blumen als Symbole der Leiden Christi. Die Schönheit der Blüten mit strahlenförmigem Kranz aus Kronblättern, der an die Dornenkrone Christi erinnert, sowie die Narben, die sich als Kreuz über der Blüte befinden, haben der rankenden Pflanze den Namen gegeben.

Eine gezeichnete Darstellung der Passionsblume ist in J.E. Nierenberg „Historia naturae“, Antwerpen 1635. Ein spanischer Jesuit beschreibt darin die Flora und Fauna Latein-Amerikas und übernimmt die volkstümlichen Signaturen, die in dieser Pflanze eine Selbstdarstellung Christi in der Natur sahen.

Die *Passiflora incarnata* wurde in der Medizin der Urbevölkerung Nordamerikas als kräftigender Zusatz zum Trinkwasser genutzt.

Im 19. Jahrhundert galt sie als ein beliebtes Mittel gegen Schlaflosigkeit. Von 1916 bis 1936 war sie im „National Formulary“ der USA verzeichnet. Das Kraut enthält Flavonoide und ätherisches Öl, die wirksame, nicht süchtig machende Beruhigungsmittel sind.

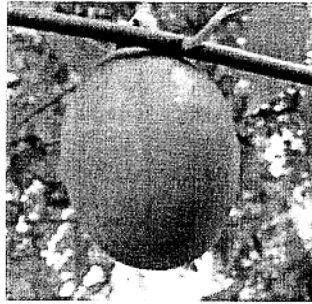
Botanik

Die Heimat der Passionsblumengewächse mit 400 Arten ist USA. Einige Arten sind inzwischen im Mittelmeerraum eingebürgert. Die *Passiflora incarnata* wächst in wärmeren Gebieten Mitteleuropas auch im Freien. Bis zehn Meter

Länge klettern die zuerst grünen, später verholzten Stängel der Staude mit herzförmigen, drei- bis fünfplappig, am Rand gesägten Blättern, die wechselständig angeordnet sind. In den Blattachsen sind Ranken, mit denen sich die Pflanze an ihrer stützenden Umgebung festhält.

Ab Mai bis Juli zeigt sich die Passionsblume in voller Schönheit, wenn sich ihre prachtvollen Einzelblüten öffnen. Sie sind im Durchmesser acht Zentimeter groß, weiß oder blasslavendelfarben, enthalten zahlreiche, purpurne Fäden, eine verlängerte Blütenachse mit drei Griffeln und fünf Staubgefäßen. Die Blütenblätter der *P. incarnata* sind länglich-oval.

Es gibt auch zahlreiche Arten Passionsblumengewächse, die als frostempfindliche Zimmerpflanze unser Heim schmücken. Die *P. caerulea* beispielsweise mit weißen spitz zulaufenden Blütenblättern und dunkelvioletten Fäden. Verschiedene Farbvariationen in den Blüten unterscheiden die Arten. Zu Heilzwecken wird nur das Kraut der fleischfarbenen Passionsblume (*Herba Passiflorae incarnatae*) verwendet.



Aus den Blüten der Pflanze reifen gelbliche, apfelgroße, eiförmige

Früchte heran. Diese aromatischen und saftigen Früchte sind als Maracujas bekannt und meist als Obstsaft und Marmelade im Handel.

Medizinische Verwendung und Wirkstoffe

Laboranalysen ergaben folgende Inhaltsstoffe: Flavonoide (u.a. Vitexin); in Spuren Cumarin, Umbelliferon, Maltol, Harmin und verwandte Harmala-Alkaloide. (Alkaloidgehalt beim Kraut der *Passiflora incarnata* pro Pflanze insgesamt 0,025 % bis 0,032 %, der Flavonoidgehalt insgesamt 1,5 % bis 2,2 %, Saponine, ätherisches Öl)

Es ist noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen, welche der Wirkstoffe hauptsächlich für die beruhigende Wirkung wichtig sind. Fest steht jedoch, dass das Passionsblumenkraut entspannend und krampflösend auf die Muskulatur ein-

wirkt. Eine entzündungshemmende Wirkungswiese wurde ebenfalls beobachtet.

In der Pflanzen- und Naturheilkunde wurde die *P. incarnata* seit jeher, in allen Kulturen Amerikas und später auch in Europa, als bitteres, beruhigendes und kühlendes Kraut bezeichnet. Angewendet wurde sie bei nervöser Unruhe, Einschlafstörungen, nervösen Magen-Darmstörungen, gegen Herzrasen bei nervlicher Anspannung und Krampfleiden.

Teezubereitung

Ein Teelöffel Passionsblumenkraut je Tasse mit kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, zweibis dreimal täglich. Bei Einschlafstörungen eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen eine Tasse trinken. Jede Tasse wird immer frisch zubereitet.

Das Kraut, Extrakte, homöopathische Zubereitungen oder Zäpfchen für Kinder aus *P. incarnata* sind in Apotheken zu bekommen. Auch Teemischungen und Fertigarzneimittel mit Passionsblumenkraut kombiniert mit Baldrianwurzel, Melisseblättern und Hopfenzapfen sind ebenso erhältlich und gelten als Alternative zu chemisch-synthetischen Schlaf- und Beruhigungsmitteln, da keine unerwünschten Nebenwirkungen bekannt sind.

Kummer und Sorgen schaden der Gesundheit und rauben den Kraft spendenden Schlaf. Besonders wenn dies über längere Zeit geschieht, bedeutet es Verlust unserer Lebensenergie. Der Umgang mit tief empfundenen Gefühlen oder bedrückender Alltagshektik fordert uns immer wieder heraus, trotz alledem unserer Lebenssituation angemessen, ein gesundes Maß an Anspannung und Entspannung zu finden. Die Muskeln entspannende Wirkung des Passionsblumenkrauts bietet eine gute Unterstützung wieder ins Gleichgewicht zu kommen.



Eine schöne Sommerzeit wünscht

Ihre
Sonja-
Maria
Czerkus-
Yavuz,
Fulda

Abbildungen: www.swsbm.com, Frucht: leda.lycaeam.org/ Foto: Dieter W. Weinstock