

Passionsblume

Passiflora incarnata



Andi Walbrunn

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,
Experte für Kräuter & Naturheil-
kunde nach Paracelsus

Passionsblumen sind Kletterpflanzen, deren rund 500 Arten fast alle im tropischen Teil Amerikas heimisch sind. Viele sind wegen ihrer faszinierenden Blüten beliebte Zierpflanzen, einige haben essbare Früchte wie die Maracuja, Granadilla oder Passionsfrucht. Zahlreiche noch wenig erforschte Arten werden von der Urbevölkerung traditionell verwendet, auch einige mit stark psychoaktiven Wirkungen. Nur die offizinelle Art *Passiflora incarnata* und zwei weitere sind kälteunempfindlich und im Gewächshaus zu ziehen.

Namensgebend für die fleischgewordene (*incarnata*) oder fleischfarbene Leidens-Blume war die Phantasie der spanischen Missionare, die im Gefolge der blutrünstigen Eroberer die Neue Welt überrollten. In der außergewöhnlichen, 8 cm großen, rötlich-violetten Blüte erblickten sie die Leidensgeschichte (Passion)



und Marterinstrumente Jesu: 3 Kreuznägeln, 5 Wundmale, Dornenkrone, Kelch, 10 Apostel, in den Blättern und Ranken die Lanze und Geißel.

Die auffällige Blüte zieht den Betrachter unweigerlich in ihren Bann und lenkt seine Aufmerksamkeit zu ihrer Mitte.

Anhand dieser Bilder lässt sich ihr Wesen eindrucksvoll erkennen: Sie führt sanft zur eigenen Mitte, dem Herzen, und wirkt harmonisierend, wenn Nervosität, Ängste oder Anspannung das Gemüt aufwühlen und den inneren Gleichklang stören.

In Studien und Tierexperimenten zeigte sich eine dem Arzneimittel Oxazepam überlegene angstmindernde Wirkung, eine Entkrampfung der (glatten) Muskulatur sowie eine Senkung von Herzfrequenz und Blutdruck.

Es wurde eine Schlaf vertiefende und verlängernde Wirkung, jedoch ohne Nebenwirkungen wie Unausgeschlafenheit und Tagesmüdigkeit, nachgewiesen. Die neuropharmakologische Wirkung wird mit der von *Cannabis sativa* verglichen, ist jedoch viel subtiler.

Die Passionsblume kann Entzugssymptome bei Entwöhnung von psychotropen Substanzen wie Alkohol, Nikotin, Cannabinoiden, Morphin und Benzodiazepinen mindern.

Bei Kindern mit ADHS zeigte sich eine genauso gute Wirksamkeit wie die Standardtherapie mit Methylphenidat.

Passiflora macht nicht müde, beeinträchtigt nicht die Konzentration und Fahrtüchtigkeit und lässt sich auch gut tagsüber anwenden. Sie eignet sich gut für

Kinder und ältere Menschen, es gibt keine Neben- und Wechselwirkungen, und es besteht keine Gefahr von Sucht, Abhängigkeit oder Überdosierung.

Die traditionellen Anwendungen der Mayas und Azteken sowie nordamerikanischer Völker umfassten neben der Nerven beruhigenden, kräftigenden und entkrampfenden Wirkung auch den Gebrauch zur Wundheilung. Sie macht schöne Träume und wird wegen ihrer entspannenden Wirkung auch als Aphrodisiakum (Liebesmittel) genutzt.

Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Flavonoide

Wirkung:

beruhigend, angstlösend,
krampflösend, schmerzlindernd,
stimmungsaufhellend, kühlend

Anwendung:

nervöse und psychische
Unruhezustände, Ängste,
Sorgen, Schlafstörungen,
Herzklopfen, Herzneurose,
Spannungszustände, Schulstress,
Wetterfühligkeit, Kopfschmerzen,
Wechseljahresbeschwerden,
Krämpfe, nervöse Magen-Darm-
störungen, Krampfhusten, Asthma,
Neuralgien, Herpes zoster-
Schmerzen

Nebenwirkungen/ Gegenanzeigen:

keine

Naturphilosophische Prinzipien/ Kräfte:

Merkur, Mond