

Heilpflanzensäfte gegen Stress

In schwierigen Situationen braucht das Gehirn Nervennahrung

Arbeitsintensität, Termin- und Leistungsdruck sind seit Jahren unverändert hoch, in vielen Bereichen nehmen sie weiter zu. Im Trend ist Arbeit immer weniger an feste Zeiten und Arbeitsplätze gebunden, ständige Rufbereitschaft sowie lange oder überlange Arbeitszeiten sind keine Ausnahme mehr. Die Anforderungen von außen lassen sich medikamentös nicht verringern. Aber man kann die Reaktionen des Organismus auf die Überforderung beruhigen und harmonisieren – beispielsweise mit den Inhaltsstoffen der Passionsblume und des Johanniskrauts.

Laut Stressreport 2019 berichtet fast jeder zweite Beschäftigte von häufiger Müdigkeit, etwa jeder Dritte über Schlafstörungen und körperliche Erschöpfung und mehr als ein Viertel über emotionale Erschöpfung. Etwa 22 Prozent der Befragten geben an, von der Arbeit nicht abschalten zu können. Menschen fühlen sich immer dann gestresst, wenn sie vor einer Herausforderung oder Belastung stehen, die sie vermuten, nicht bewältigen zu können, da die eigenen Ressourcen oder Kapazitäten wahrscheinlich nicht ausreichen; und diese Überzeugung setzt das innere Stresssystem in Gang.

Stressabbau beugt Erkrankungen vor

Stress selbst ist keine Krankheit, sondern ein gesunder natürlicher Vorgang, solange die Stressreaktion vollständig abläuft. Das heißt, nach der durch den Stress bedingten Aktivierung des vegetativen Systems und dem dadurch verbundenen steilen Anstieg der körperlichen Aktivität muss auch wieder eine Phase der Erholung eintreten. Bei Dauerstress werden diese Regelmechanismen überfordert und der wichtige Erholungsprozess findet nicht mehr statt, Nerven- und Hormonsystem bleiben erregt und eine Herz-Kreislauf-Dauerbelastung tritt ein. Die vielgestaltigen Folgen sind bekannt und durch viele Studien belegt. Disstress – also negativer Stress – gilt als Risikofaktor für Bluthochdruck und Erkrankungen von Herz und Kreislauf. Er kann zu Kopfschmerz und Schlafstörungen führen, löst häufig Magenbeschwerden aus, beeinflusst die Aktivität der Immunzellen negativ und verursacht zunehmend psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Panikattacken oder stoffabhängige Süchte.

Um die typischen Stressfolgen zu bekämpfen werden häufig Medikamente eingesetzt, die leider auch viele unerwünschte Nebenwirkungen besitzen: Säureblocker bei Magenproblemen, Betablocker gegen zu hohen Blutdruck oder auch Psychopharmaka bei depressiver Verstimmung oder Angststörung. Damit lassen sich jedoch nur kurzfristig Erfolge erzielen. Denn Stresssymptome sind chronischer Natur und konventionelle Pharmaka können deren Ursachen nicht bekämpfen. Bei der Behandlung von Stress spielen alternative Heilmethoden eine entscheidende Rolle. Beispielsweise lässt sich Stress mit Zeitmanagement, mit Entspannungstechniken oder mit Bewegung und Sport abbauen und gleichzeitig können Vital-

stoffe aus verschiedenen Heilpflanzen erfahrungsgemäß gut dazu beitragen, Psyche und „Nervenkostüm“ zu kräftigen und so die Stressresistenz zu erhöhen.

Passionsblume und Johanniskraut – Balsam für das Nervensystem

Die **Passionsblume** (*Passiflora incarnata*) ist ein Kletterstrauch aus den USA und dem Mittelmeerraum mit großen auffälligen Blüten, die Assoziationen an die Leiden Christi am Kreuz hervorrufen; daher erhielt die Pflanze auch ihren Namen. Traditionsgemäß wird Passiflora zur Behandlung von nervösen Unruhezuständen und Einschlafstörungen verwendet. Zubereitungen aus dem Passionsblumenkraut scheinen insbesondere die Symptome ängstlich-nervöser Stimmungszustände zu bessern und sich als Beruhigungsmittel zu eignen. Auch als „Quelle schöner Träume“ sind diese empfehlenswert. Medizinisch verwendet wird das Kraut blütentragender Triebe, das auch zu Heilpflanzensaft verarbeitet wird.

Das einheimische **Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*) – auch Hartheu genannt – ist leicht daran erkennbar, dass sich ihre gelben Blüten blutrot verfärben, wenn man sie zwischen den Fingern drückt oder reibt. Die Pflanze enthält eine Reihe von Substanzen (z.B. Hyperforin und Hypericin, Gerbstoffe, ätherische Öle), die in ihrer Gesamtheit für die gesundheitlichen Effekte verantwortlich sind. Medizinisch verwendet wird das Kraut der frischen, blühenden Pflanze. Die Wirksamkeit bei leichten bis mittleren depressiven Störungen gilt bei ausreichend hoher Dosierung als gut belegt. Traditionell wird Johanniskraut angewendet zur Linderung vorübergehender geistiger Erschöpfung.

Reine Pflanzenpresssäfte – der Großteil der wirkbestimmenden Inhaltsstoffe bleibt erhalten

Zubereitungen aus Pflanzen(teilen) sind immer Vielstoffgemische, deren Gesamtheit dafür verantwortlich ist, dass der Körper in einer bestimmten Art und Weise auf die Einnahme reagiert. Bei der Herstellung von pflanzlichen Arzneimitteln sollten daher alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden, um möglichst viele der wirkbestimmenden Inhaltsstoffe zu erhalten. „Beim Trocknen gehen leider immer viele Stoffe verloren, vor allem Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, wie z.B. Flavonoide, sind davon betroffen.“ betont Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin, Diplom-Biologe und Chemiker aus Pforzheim. „In Frischpflanzensäften bleiben sehr viele dieser Stoffe enthalten.“ Saft ist jedoch nicht gleich Saft, die Herstellung erfordert hochwertiges Pflanzenmaterial, modernste technische Ausstattung sowie eine Menge an Erfahrung.

Schoenenberger Heilpflanzensäfte sind reine Presssäfte aus frischen Pflanzen, welche die gesamte Vielfalt der Wirkstoffe in ihrer natürlichen, gelösten und für den Organismus leicht aufnehmbaren Form enthalten. Die zur Herstellung verwendeten Rohstoffe der Pflanzen stammen vorzugsweise aus biologischem Anbau oder aus kontrollierter Wildsammlung. Die Säfte enthalten keine Zusätze von Zucker, Alkohol, Konservierungsmitteln oder anderen, oft unerwünschten Stoffen. Alle Produkte zählen zu den pflanzlichen Arzneimitteln und sind in Apotheken und Reformhäusern erhältlich. Das Gesamt-Sortiment umfasst mehr als 30 verschiedene Presssäfte – von Artischocke bis Zinnkraut. Schoenenberger unterstützt Naturprojekte zum Schutz der Artenvielfalt und wurde bereits mehrfach für praktizierten Umweltschutz ausgezeichnet.

Bildmaterial:



Schoenenberger® Passionsblumenkraut,
Nurreiner Heilpflanzensaft
UVP: 10,65 €



Schoenenberger® Johanniskraut,
Nurreiner Heilpflanzensaft
UVP: 8,29 €

Pressekontakt:

Ammersee Communication GmbH
Benedikta Springer
Tel.: 089 / 7167231-10
benedikta.springer@ammersee-communication.de

SALUS Haus Dr. med. Otto Greither
Katharina Schildhauer
Tel.: 08062 / 901-169
katharina.schildhauer@salus.de

Pflichtangaben:

Nurreiner Heilpflanzensaft Passionsblumenkraut

Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Presssaft

Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Nurreiner Heilpflanzensaft Johanniskraut

Wirkstoff: Johanniskraut-Presssaft

Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung vorübergehender geistiger Erschöpfung ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.