



Passionsblume (*Passiflora incarnata* L.)



Mit über 400 Arten ist die Passionsblume (*Passiflora incarnata*) eine große Gattung im tropischen Regenwald. Die Passionsblume ist eine immergrüne ausdauernde Kletterpflanze mit sehr schönen, großen Blüten.

Der Name der Passionsblume geht darauf zurück, dass die Missionare im neu entdeckten Kontinent Amerika die Blüten unter einem christlichen Aspekt deuteten. Denn sie sahen in den weiß-violetten Wunderwerken die Marterwerkzeuge der Passion Christi.

1) Die zehn Blütenblätter stehen dieser Deutung zufolge für die **zehn treuen Apostel** – ausgenommen sind hier Judas und Petrus. Die Blütenfäden sollen die **Dornenkrone** symbolisieren, während die drei Griffel der Pflanze für die **drei Nägel** stehen, mit denen Christus ans Kreuz geschlagen wurde. Die fünf Staubblätter entsprechen den **fünf Wunden Christi**.

Die Passionsblume wird schon seit Jahrhunderten ihrer schönen Blüten wegen als Zierpflanzen bei uns angebaut. Die Blüten sind wunderschön, aber auch sehr vergänglich, sie blühen nur einen Tag. Schon die Indianer, also die Ureinwohner Amerikas, erkannten die heilenden Eigenschaften der Passionsblume und verwendeten sie als ein Mittel gegen Unruhe und nervliche Beschwerden.



Erst Mitte des 20. Jahrhunderts sammelte man auch in Europa, durch zahlreiche wissenschaftliche Studien, Erfahrungen über die Wirkungskraft und setzte sie als Schlaf- und Beruhigungsmittel ein. Aufgrund der langen Geschichte als Arzneipflanze und ihrer einmaligen Wirkung, wurde die **Passionsblume 2011 zur Arzneipflanze des Jahres**. gewählt.

Es gibt eine Besonderheit unter den Passionsblumen, die Maracuja. Die Passionsfrüchte bzw. Maracujas sind im Gegensatz zu den Früchten der Passionsblumen essbar.



Die Passionsblumenart Maracuja, heißt *Passiflora edulis*. Hingegen die häufig als Zimmerpflanze oder als Kletterer für Balkon, Terrasse oder Garten verwendete Passionsblume ist die „blaue Passionsblume“, *Passiflora caerulea*. Als Heilpflanze wird die Passionsblume *Passiflora incarnata* verwendet.

Die Früchte der Maracuja reifen im Hochsommer und sind für ihr Aroma & Vitaminreichtum bekannt. In der Schale der Frucht befinden sich die Samen, die von einem saftreichen und köstlichen Fruchtfleisch umhüllt sind.

Das köstliche Fruchtfleisch der Maracuja wird meist zu Fruchtsaft verarbeitet, aber für die Verpackungen werden oftmals die Passionsfrüchte abgebildet. Dies liegt vermutlich daran, dass die violette Schale der Passionsfrucht einen schöneren Kontrast zu dem hellen Inneren bildet.



Passionsblume auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=HMQIYBjJR3k>

Heil- und Wirkstoffe:

Die Anwendung der Passionsblume – *Passiflora incarnata* – ist wegen des geringen Gehaltes von Glykosiden und nur in Spuren vorkommenden Harman-Alkaloiden gut verträglich.

Die beruhigenden und angsthemmenden Wirkungen der Passionsblume kommen daher, dass seine Inhaltsstoffe im Nervensystem die Bindung des Botenstoffs Gamma-Aminobuttersäure (GABA) am GABAA-Rezeptor hemmen. GABA hat eine **dämpfende Funktion** auf **Nervenreaktionen** im Gehirn und **verringert** so **Unruhe** und **Anspannung**.

Die beste Wirksamkeit lässt sich mit Extrakten aus den Blättern erzielen. Welche Inhaltsstoffe dafür verantwortlich sind, ist bislang nicht geklärt. Vermutlich geht die hauptsächliche Wirkung auf die bekannten Flavonoide in der Passionsblume zurück.

5) In der Wurzel, die bislang kaum auf Inhaltsstoffe untersucht wurde, obwohl sie den von amerikanischen Ureinwohnern medizinisch genutzten Pflanzenteil darstellt, sind Cumarine nachgewiesen worden. Die Früchte enthalten verschiedene Zucker und organische Säuren; Flavon Glykoside wurden in Früchten und Samen in Spuren nachgewiesen.



Anwendung

Das Kraut der Passionsblume ist ein hervorragendes pflanzliches Beruhigungsmittel mit angstlösender, schlaffördernder, krampflösender und vegetativ ausgleichender, leicht blutdrucksenkender Wirkung. Es ist geeignet für sehr sensible, überempfindliche Menschen, die auf Reize wie Wetterveränderungen, Mondphasen oder Elektrosmog über mäßige Reaktionen zeigen. Die Passionsblume kann auch bei einem Reizdarm oder einem Reizmagen helfen.

Zudem enthält die Passionsblume Phytohormone, die bei allerlei Wechseljahrsbeschwerden helfen können. Denn auch in den Wechseljahren kann es oftmals zu Nervosität, Schlaflosigkeit, Unruhe oder Verstimmungen kommen, gegen die die Passionsblume helfen kann.

Die Früchte der Passionsblume enthalten sehr viele Vitamine, Calcium und Eisen. Sie haben einen sehr erfrischenden Geschmack.

Um sie gesundheitlich, pharmazeutisch, verwenden zu können, sammelt man die krautigen Triebe mit den Blüten zur Blütezeit. Um diese verwenden zu können, trocknet man sie schonend.

Die Pflanze *Passiflora incarnata* wird auch in der Homöopathie – als Urtinktur oder in den Potenzen D1 und D2 – angewendet. Ihre Extrakte wirken auf den Menschen beruhigend und angstlösend.

4) Die Passionsblume ist die wunderbarste ... beruhigende Heilpflanze, eine Nervenarznei. Man kann sie auf vielerlei Weise gebrauchen. Man sagt, sie bringe Menschen zusammen. Wenn man lange Jahre miteinander gelebt hat, fängt man an, sich an Kleinigkeiten zu stoßen. Dann nimmt man Passionsblumenblätter und macht sich einen Tee. Bald entspannt man sich, die kleinen Dinge stören nicht mehr so sehr und man verträgt sich bestens."

Einnahme der Passionsblume

3) Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Anwendung von Passionsblume in **Form von Tee oder Tabletten** die **größte Wirkung** besitzt. Aber auch ein Extrakt in flüssiger und getrockneter Form kann aus der Heilpflanze hergestellt werden und ist in dieser Form zumeist als Tablette bzw. Kapsel zu kaufen.

Um einen Tee aus Passionsblume zuzubereiten, werden nur die oberirdischen Teile der Pflanze gebraucht. Diese Teile tragen auch den Namen Passionsblumenkraut (*Passiflora herba*) und stellen den Grundstoff dar.

Leiden Kinder an Schlafproblemen oder haben Beschwerden wie Angstzustände, kann ein Tee mit Passionsblumenkraut verwendet werden. Die Verwendung von Passionsblume als Tee ist rein und gleichzeitig sehr mild in der Anwendung und Einnahme.

Wird Passionsblume in Form von Tabletten gekauft, ist das Extrakt zumeist intensiver konzentriert, wodurch sich ein besserer Effekt einstellen kann. Ein weiterer Vorteil der Tabletten besteht darin, dass keine aufwendige Anschaffung bzw. Pflege der Pflanze notwendig ist, wie es bei dem Tee der Fall wäre.

Die Tabletten sind also praktischer und sollen gleichzeitig besser wirken, da sie ein Extrakt der Passionsblume enthalten, das wiederum eine höhere Konzentration der wirksamen Flavonoide, Säuren und ätherischen Öle enthält. Hinzu kommt, dass Tabletten zumeist Kombinationsprodukte sind. Das heißt, sie enthalten weitere Heilpflanzen, die eine positive Kraft auf den Schlaf besitzen.

Kombinationen mit Passionsblume

Rat der Apothekerin Cornelia Steinrück: "Hopfen wird häufig mit Passionsblume und Baldrian kombiniert. Die Präparate sind leicht dosiert und bewirken eine sanfte Entspannung am Tag. Die im Hopfenzapfen enthaltenen Bitterstoffe regen zudem den Appetit an und fördern die Verdauung."

Auch die Kombination, Johanniskraut, Baldrian und Passionsblume (*die Geschwister der Seele*) hat sich über Jahrhunderte praktiziert und damit durchaus empirisch untermauerte Heilanwendungen bewährt. Alle drei Arzneipflanzen gelten als etablierte Phytotherapeutika, bei der Behandlung psychischer oder psychisch bedingter Beschwerden.



Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.



Literaturhinweis:

Heilpflanzensignaturen, Christian Raimann, Haug-Verlag

Wesen und Signatur der Heilpflanzen, Roger Kalbermatten, AT-Verlag

Pflanzliche Urktinkturen, Roger Kalbermatten, AT-Verlag

1) <https://www.baerbel-drexel.de/ratgeber/pflanzenkunde/passionsblume>

2) Heilpflanzensignaturen, Christian Raimann, Haug-Verlag

3) <https://www.brain-effect.com/magazin/passionsblume>

4) <https://www.pascoe.de/wirkstoffe/detail/passionsblume.html>

5) https://de.wikipedia.org/wiki/Passiflora_incarinata

<https://www.medmix.at/passionsblume/?cn-reloaded=1>

<https://www.pascoe.de/service/newsletter-naturmedizin/detail/was-haben-maracuja-und-passionsblume-gemeinsam.html>

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-482011/die-geschwister-der-seele/>

https://de.wikipedia.org/wiki/Passiflora_incarinata