

## Phytotherapie

# Heilpflanzen für Nervensystem und Schlaf

Der Therapieansatz mit Heilpflanzen sollte immer individuell und situativ eingesetzt werden. Hier wird dem Körper Unterstützung für die Selbstheilung geboten. Um den Schlaf zu fördern, ist ein Einwirken auf das Nervensystem erforderlich. Auf diese Weise kann Ruhe und Entspannung ins System gebracht werden. Hierfür können Pflanzenwirkstoffe sehr hilfreich sein.

Erkrankungen des Nervensystems und Schlafprobleme gehören seit jeher zu den gesundheitlichen Themen des Menschen. In der heutigen Zeit fordert uns die Befriedigung der Grundbedürfnisse (Essen, ein Dach über dem Kopf etc.) nicht mehr so stark heraus wie in den letzten Jahrhunderten, aber die heutige leistungsorientierte Zeit verlangt dem Menschen viel ab. Existenzängste (Ängste um Ausbildungs- oder Arbeitsplatz, aber auch in Bezug auf das Weltgeschehen wie Krieg, Umweltkatastrophen etc.), Probleme aufgrund Doppelbelastungen von Arbeit und Familie sowie dauernde Erreichbarkeit durch die sozialen Medien belasten den Menschen mehr und mehr. Nervöse Angst-, Spannungs- und Unruhezustände und Schlafstörungen sind deshalb heute weit verbreitet.

*«Wir finden als Menschen des 21. Jahrhunderts nicht mehr in die Ruhe.»*

Die aktive Seite des Lebens ist überbetont, sodass die Regeneration schnell zu kurz kommen kann. Bei Schlafstörungen ist darum die Frage «Wie sieht der Tag aus?» essenziell. Denn es ist, etwas salopp gesagt, nicht erstaunlich, wenn ich abends nicht zur Ruhe komme, nachdem ich den ganzen Tag durch den Alltag gestresst bin.

Aber wo beginnen nun die ernsthaften Erkrankungen des Nervensystems? Wann ist ein Klient/Klientin einfach etwas müde, wann beginnt die Erschöpfung? Wann ist ein Klient/Klientin nur gereizt, wo zeigt sich hingegen ein pathologisch überreiztes Nervensystem? Da ist Erfahrung und Fingerspitzengefühl gefordert und die Wahl der passenden Therapie muss immer individuell und situativ geschehen.

Heilpflanzen für das Nervensystem und den Schlaf sind durch das Aufkommen synthetischer Psychopharmaka längere Zeit in den Hintergrund gerückt. Erst als bekannt wurde, welche teilweise schwerwiegende Nebenwirkungen (Gewöhnung, Abhängigkeit, Leberbelastung) viele synthetische Psychopharmaka mit sich bringen, wurden naturheilkundliche Therapieformen wieder häufiger verordnet. So werden bei leichten bis hin zu mittelschweren Erkrankungen des Nervensystems und bei Schlafstörungen Heilpflanzen (u. a. ganzheitliche Methoden wie manuelle Therapie, Atemtherapie etc.) heute wieder mit grossem Erfolg eingesetzt. Generell bleibt hier festzuhalten, dass in der Naturheilkunde (anders als in der Schulmedizin) das Nervensystem in die Therapie jeder Erkrankung miteinbezogen wird, aus dem einfachen Grund, dass die Erholung, die Regeneration und der Schlaf für eine Heilung essenziell sind. Die nervliche Situation des Klienten/Klientin nimmt direkten Einfluss auf die mobilisierbaren Selbstheilungskräfte. Aus diesem Grund macht es bei jeder Krankheit Sinn zu reflektieren, ob nicht zusätzlich auch etwas für das Nervensystem «getan» werden muss.



1

## Kalifornischer Mohn/ Eschscholzia californica

Kalifornischer Mohn (Abb. 1) wird aufgrund der goldgelben Blüten auch Goldmohn und wegen der Form der geschlossenen Blüten, die an eine Schlafmütze erinnern, auch «Schlafmützchen» genannt. Er gehört zur Familie der Mohngewächse (Papaveraceae) und kommt ursprünglich aus Amerika, ist aber unterdessen bei uns eingebürgert. Goldmohn wirkt schlaffördernd, beruhigend, leicht schmerzstillend und spasmolytisch, leicht antidepressiv und anxiolytisch. Wie viele andere «Schlafpflanzen» auch, verbessert Eschscholzia nicht nur das Ein- und Durchschlafen, sondern vor allem die nächtlichen Regenerationskräfte. Typische Einsatzgebiete sind Ein- und Durchschlafstörungen, Unruhe, Nervosität, innere Anspannung. Der kalifornische Mohn ist auch in der Pädiatrie und in der Geriatrie ein bewährtes Heilmittel.

## Tilia tomentosa/Silberlinde

Die Silberlinde (Abb. 2), ursprünglich aus Südosteuropa und Kleinasien, ist seit anfangs des 19. Jahrhunderts wegen ihrer schönen, äusserst dekorativen Blättern und ihrer süssen Blüten als Park- und Alleebaum in mitteleuropäischen Städten äusserst beliebt. Neben ihren «dekorativen» Eigenschaften ist sie (anders als die beiden einheimischen Linden Tilia cordata und Tilia platyphyllos) gegenüber Umweltbedingungen, die das Stadtleben mit sich bringt, resistent und kann bemerkenswert gut mit Luftverschmutzung, Feinstaub oder Streusalz umgehen.



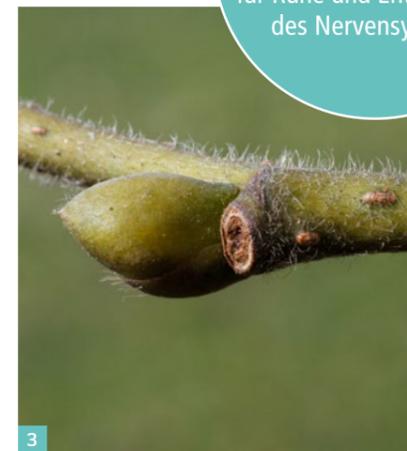
2

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. Silberlindenblütentee hinterlässt ein leicht kratzendes Gefühl im Gaumen, sodass für die Teezubereitung vor allem die Winter- und Sommerlinde verwendet werden. Mit dem Aufkommen der Gemmotherapie (Therapie mit Knospen, die in Alkohol und Glycerin ausgezogen wurden) tritt nun aber die Silberlinde vermehrt in den Vordergrund, da sie als «seelenröstende Knospe» bei Erkrankungszuständen des Nervensystems und der Psyche eine überzeugende Wirkung bringt.

Silberlindenknospen (Abb.3) beruhigen und stärken das Nervensystem, fördern die Schlafbereitschaft, verbessern das Ein- und Durchschlafen, wirken angst-, krampf- und schmerzlösend, stimmungsaufhellend, erhöhen die Stress-toleranz und zeigen eine ausgezeichnete Wirkung bei allen Beschwerden, die mit innerer oder äusserer Unruhe einhergehen. Silberlinde verbessert die Regeneration und lässt frische Kraft schöpfen. Auch in der Kinderheilkunde wird das Silberlinden-Gemmomazerat gern eingesetzt.

## Baldrian/Valeriana officinalis

Baldrian (Abb. 4) wurde in der Mythologie der nordischen Völker dem Gott «Balder/Baldur» geweiht. Bei den Asen war Balder/Baldur der Gott der Sonne und des Guten. Somit ist es wenig erstaunlich, dass Baldrian zur Abwehr von bösen Geistern und Hexen



3

(«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 wurde. Klar und einfach fasst es die Pflanzenfachfrau Ursel Bühring zusammen:

*«Baldrianwurzel verschafft nervösen Menschen ruhige Nächte und aufgeregten Prüflingen klare Konzentration.»*

Baldrian hemmt den Abbau des Neurotransmitters Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im Gehirn (ein Mangel an GABA ist mit Stress, Unruhe und Angstzuständen verbunden). Bei Einnahme am Abend werden die Schlafbereitschaft und die nächtliche Erholung gefördert, das Ein- und Durchschlafen wird verbessert. Bei Einnahme am Tag wirkt Baldrian vegetativ ausgleichend, beruhigend, entkrampfend, fördert die Konzentration, die Leistungsbereitschaft, die Bewältigung von Stresssituationen und stabilisiert das Nervensystem – eine ideale Heilpflanze für Prüfungssituationen, Lampenfieber oder andere Belastungen.

Ein interessanter Aspekt konnte in den letzten Jahren aufgrund der neusten Forschungen aufgezeigt werden: Der Geruch des Baldrians («Stinkwurz») ähnelt dem Geruch menschlichen Schweißes. Man geht nun davon aus,



4

dass das menschliche Riechhirn den Baldriangeruch folgendermassen interpretiert: Da sind noch andere Menschen in meiner Nähe, sodass ich mich nicht alleine fühlen muss, denn ich bin behütet und in Sicherheit. Achtung: Interaktionen mit Schlaf- und Beruhigungsmitteln (Benzodiazepine) möglich.

Chrischta Ganz

## Literaturverzeichnis

Bühring U: Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunden, Haug, Stuttgart 2014

Raimann, Ganz, Garvelmann, Bertschi, Fehr: Grundlagen der traditionellen europäischen Naturheilkunde TEN, Bacopa Verlag, 2012

Garvelmann F, Raimann C: Humoralmedizinische Praxis, Bacopa, Schiedlberg 2016

Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin, 6/17, September 17, Ganz Chrischta

Künzle J: Das grosse Kräuter-Heilbuch, Verlag Otto Walter, Olten 1945

Bühring U: Alles über Heilpflanzen, Ulmer, Stuttgart 2011

- 1 Kalifornischer Mohn wird auch Goldmohn genannt.
- 2 Die Silberlinde ist resistenter gegenüber Umwelteinflüssen und Schadstoffen als ihre beiden Schwestern Sommer- und Winterlinde.
- 3 Silberlindenknospen trösten die Seele.
- 4 Valeriana sylvestris wird naturheilkundlich gleich eingesetzt wie Valeriana officinalis.

Chrischta Ganz

Praxis für Naturheilkunde  
Friedhofstrasse 15 | 8636 Wald  
+41 44 273 04 31  
naturheilpraxis@chrischtaganz.ch  
[www.chrischtaganz.ch](http://www.chrischtaganz.ch)