

Passionsblume

Hauptwirkung: beruhigend, anxiolytisch

Die Passionsblume (*Passiflora incarnata* L.) ist eine Kletterpflanze, deren Kraut und Früchte als Nahrungs- und Heilmittel verwendet werden. Zu Arzneizwecken wird das Passionsblumenkraut verwendet. Zu den Wirkstoffen zählen Flavonoide (Chrysin u.a.), Indol-Alkaloide (Beta-Carboline: Harmalin, Harmalol u.a.) und Saponine, jedoch konnten noch nicht alle Inhaltsstoffe identifiziert werden. Die Früchte (Maracuja, Grenadillen) sind reich an Vitamin C.

Die Passionsblume wirkt **beruhigend** und **angst- und krampflösend** und wird zur Behandlung von innerer Unruhe, Anspannung, Nervosität und Schlafstörungen sowie von **depressiven Verstimmungen** eingesetzt.

Aktuellen Studien zufolge hemmen Passionsblumen-Extrakte die Wiederaufnahme von Gammaaminobuttersäure (**GABA**) aus dem synaptischen Spalt in die Nervenzelle durch antagonistische Wirkung am GABA-B-Rezeptor. Dadurch erhöht sich die GABA-Konzentration im synaptischen Spalt, was die **anxiolytische** und **antidepressive** Wirkung erklärt.

GABA ist ein wichtiger inhibitorischer Neurotransmitter im ZNS. GABA-Mangel führt u.a. zu Unruhe, Angst, Depression und Schlaflosigkeit. Passiflora-Extrakt bindet zudem an die GABA-A-Rezeptoren, was die beruhigende und anxiolytische Wirkung verstärkt. Gleichzeitig fördert Passiflora die **Gehirnleistungsfähigkeit** ohne sedierende Wirkung, was z.B. für eine Einnahme vor Stresssituationen (Prüfungen etc.) spricht.

In der Phytotherapie wird Passiflora häufig mit Johanniskraut kombiniert zur Behandlung depressiver Verstimmungen. Der **antidepressive Effekt** von Johanniskraut beruht u.a. auf einer Hemmung der Wiederaufnahme von Serotonin und einer Erhöhung der Serotonin-Konzentration im Gehirn. Dieser Effekt wird durch die Kombination mit Passiflora-Extrakt verstärkt.

Quellen (Auswahl)

<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Passionsblume>

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2013/daz-50-2013/passiflora-incarnata>