



Bild: shansh23i/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

Tropfer

2x täglich 30 Tropfen*
(mindestens 2-3 Monate lang)

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Sprüher

6x täglich 3 Hübe unter die Zunge sprühen
(mindestens 2-3 Monate lang)

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Passionsblume

Passiflora incarnata

Familie

Die sogenannte Fleischfarbene oder Winterharte Passionsblume (*Passiflora incarnata*) ist ein Kletterstrauch und gehört zur Familie der Passionsblumengewächse (*Passifloraceae*).

Beheimatet

Insgesamt soll es über 530 Arten der Passionsblume geben, die fast alle in Nord-, Mittel- und Südamerika heimisch sind. Das natürliche Vorkommen der *Passiflora incarnata* liegt im Südosten der USA. Sie wächst in Europa nicht wild, sondern höchstens als Zierpflanze und kann in milderer Regionen Europas überwintern, da sie kälteresistent ist.

Verwendete Pflanzenteile

Die oberirdischen Teile der Pflanze werden verwendet (=Kraut).

Inhaltsstoffe

Flavonoide (darunter unter anderem *Isovitexin*, *Isoorientin*, *Schaftosid* und C-Glykoside von *Apigenin* und *Luteolin*), geringe Mengen an ätherischen Ölen sowie Cumarin-Derivate.

Anwendung

Die *Passiflora incarnata* besitzt **beruhigende und angstlösende Eigenschaften**. Außerdem soll sie schlaffördernd, leicht krampflösend und blutdrucksenkend wirken. Obwohl die genaue Wirkung auf wissenschaftlicher Ebene noch nicht bekannt ist, geht man davon aus, dass Wirkstoffe in der Pflanze mit Botenstoffen im Gehirn wechselwirken. Genauer gesagt, könnte der Neurotransmitter GABA (*Gamma-Aminobuttersäure*) eine Rolle spielen. Aufgrund der oben genannten Eigenschaften der *Passiflora incarnata* kann sie **bei diversen nervös bedingten Beschwerden** eingesetzt werden. So können z.B. **genereller Stress, generelle Ängstlichkeit, Prüfungsangst, Unruhe und Reizbarkeit** erfahrungsgemäß gelindert werden – das in weiterer Folge zu **besserem Schlaf** führen kann. Krampfartige Magen-Darm-Beschwerden (sofern stress- bzw. nervös bedingt) könnten somit auch eine gewisse Linderung erfahren.