

# Immer mit der Ruhe

Sabine Hurni | Ausgabe 09 2014

Wenn emotionaler Druck und Stress den Alltag prägen, sind Erholungsphasen umso wichtiger. Die Passionsblume bietet pflanzliche Hilfe beim Herunterfahren.



Nervosität wurde einst als eingebildete «Modekrankheit» der noblen Oberschicht abgetan. Man vermutete, dass die nervöse Unruhe durch eine Reizüberflutung verursacht werde.

Heute weiss man, dass Nervosität mitnichten ein belangloses Krankheitsbild ist und dass das rasche Tempo im Alltag und die Unmengen an Informationen und Reizen das menschliche

Nervenkostüm zunehmend auf die Probe stellen.

Herzrasen, Schlafstörungen und Angstzustände können die Folge sein. Es wundert deshalb nicht, dass Entspannungsmethoden wie Yoga, Achtsamkeitsübungen ([siehe Artikel Stress lass nach! – Die vielen Wege zur Gelassenheit](#)) und Meditation das Interesse des ruhelosen Zeitgenossen wecken. Regelmässige Meditationsübungen und/oder ein Achtsamkeitstraining helfen, konzentriert im Moment zu leben und Energien zu bündeln. Achtsamkeit üben und gedanklich bei dem bleiben, was man gerade tut, kann ganz einfach im Alltag integriert werden: Beim Bügeln beispielsweise gleitet die Aufmerksamkeit mit dem Bügeleisen über die Wäsche. Beim Spazieren ist die Aufmerksamkeit auf die Füsse gerichtet oder auf die Blumen und Vorkommnisse am Wegrand. Beim Warten auf den Zug konzentriert man sich auf die in die Nase strömende Atemluft.

## Wie das Nervensystem arbeitet

Wer es schafft, sich wie beschrieben auf einen Moment oder eine Aktion zu fokussieren, beruhigt sein vegetatives Nervensystem sehr effizient. Dieses wird vom Parasympathikus und vom Sympathikus gesteuert. Der Sympathikus ist tagsüber aktiv. Das Herz schlägt schnell, die Pupillen sind gross, die Blutgefässe verengen sich, der Blutdruck steigt, die Verdauung wird langsamer, die Atmung beschleunigt sich und die Schweissproduktion nimmt zu. Auch die Muskelspannung und die Speichelproduktion sind am Tag höher als nachts. Je grösser der Stress, desto stärker sind die Nerven und die Körperfunktionen aktiviert. Wir können sofort reagieren, wegrennen oder angreifen. Erst wenn der Druck nachlässt, wenn man zu Hause ins sichere Sofa sinkt oder wenn man den Alltagsstress mit Sport gelöst hat, kann sich das Sympathikus-Nervensystem beruhigen.

Jetzt wird der Parasympathikus aktiv. Das Herz wird ruhig, die Pupillen verengen sich, die Blutgefässe werden weiter, der Blutdruck sinkt und die Atmung wird ruhiger. Der Körper entspannt sich. Genau dasselbe passiert beim Meditieren. Der Parasympathikus ist aktiv und

der Körper erholt sich. Fast, als würden wir ein paar Stunden schlafen. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist für das menschliche Überleben eine äusserst wichtige Körperfunktion. Funktioniert das System bei Dauerstress oder bei starkem, emotionalem Druck nur noch im Sympathikusmodus, ist ein Herunterfahren kaum mehr möglich. Die Folge davon sind innere Unruhe, Leistungsdruck, Schlafstörungen, diffuse Ängste, Herzklopfen und Nervosität.

## Die schöne Helferin

Lassen der Stress und der äussere Druck über längere Zeit nicht nach, kann das System mithilfe von Heilpflanzen etwas beruhigt werden. Während Baldrian und Hopfen insbesondere bei Schlafstörungen Verwendung finden, ist bei nervösen Unruhezuständen das Passionsblumenkraut das Heilmittel der Wahl. Die Passionsblume (*Passiflora incarnata*) hilft bei Schlaflosigkeit, nervlich bedingter Überreizung, Depressionszuständen und bei Hysterie. Auch nervöse Herzbeschwerden und krampfartiges Asthma kann die Passionsblume erfolgreich lindern. Das Kraut der wunderschön blühenden Passionsblume enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie Flavonoide und Glykoside.

In vielen pflanzlichen Heilmitteln und Tees wird die Passionsblume in Kombination mit Baldrianwurzel, Hopfenzapfen und Melissenblättern verwendet. Das hat den Vorteil, dass das Wirkungsspektrum breiter wird. Für die Zubereitung eines Beruhigungstees werden zwei Gramm fein geschnittene, getrocknete Pflanzenteile mit kochendem Wasser überbrüht. Davon trinkt man täglich zwei bis drei Tassen oder abends vor dem Zubettgehen eine bis zwei Tassen. Die maximale Tagesdosis beträgt vier bis acht Gramm. Im Handel gibt es die Passionsblume aber auch als Tinktur oder Tabletten zu kaufen.



*Passiflora incarnata* ist im Südosten von Nordamerika heimisch. Ebenso auf den Bermuda-Inseln, den Antillen und in Mexiko sowie in Brasilien und Argentinien ist die Passionsblume anzutreffen. In diesen warmen Gegenden wächst auch die nahe Verwandte *Passiflora edulis* mit ihren süssssuerlichen Maracuja-Früchten.

## Passionsblume wächst auch bei uns

Doch auch bei uns kann die Passionsblume gut gedeihen. Sie mag trockene, nicht allzu fruchtbare Böden, feuchte Erde und viel Sonne. Fühlt sie sich wohl, kann die mehrjährige und holzige Kletterpflanze bis zu zehn Meter hochwachsen. An einem sonnigen Plätzchen blüht die Pflanze bis in den Herbst hinein. Die eischfarbene und die blaue Passionsblume können sowohl als Kübelpflanze wie auch als Gartenpflanze gehalten werden. Als Kübelpflanze ist die Passionsblume nicht winterhart und auch im Freiland muss man die Wurzeln im Winter mit einer dicken Laubschicht bedecken, damit sie nicht erfriert. Der Gattungsname *Passiflora* wird vom lateinischen *passio* (Leiden) und *flos* (Blume) abgeleitet.

Offenbar hat der symbolhafte Bau die europäischen Missionare in Südamerika an die Peinigung von Christus erinnert. Die drei Narben sollen Nägel darstellen, der Fadenkranz die Dornenkrone, der gestielte Fruchtknoten den Kelch, die fünf Stabblätter die Wundmale, die Laubblätter die Lanze, die Ranken die Geisseln und die weisse Farbe die Unschuld des Erlösers.

### Weitere Tipps bei nervöser Unruhe

- **Mikronährstoffe:** In hektischen Zeiten verbraucht der Körper Unmengen an Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen und Vitamin C. Fehlt die Zeit für eine ausgewogene Ernährung, kann ein Stärkungsmittel oder ein Multivitaminpräparat die schnelle Verpflegung vorübergehend aufpeppen. Wenn die Unruhe von Ängsten begleitet ist, helfen hochdosierte Kalzium-Magnesium-Präparate.
- **Nervenfutter:** Liegen die Nerven blank, sind Schokolade und Süssigkeiten oft willkommene Trostspender. Sie lassen den Blutzucker aber schnell in die Höhe schnellen. Nach kurzer Zeit sinkt der Blutzuckerspiegel bereits wieder und es folgt ein Zustand der Unterzuckerung. Die Konzentration lässt nach und die Leistungsfähigkeit nimmt massiv ab. Besser sind Lebensmittel, die effektive und lang anhaltende Energie liefern. Zum Beispiel eiweissreiche, warme Mahlzeiten mit Hülsenfrüchten, Fisch, Fleisch und Milchprodukten. Dazu sehr viel Gemüse und Kartoffeln. Als Zwischenverpflegung eignen sich Datteln, Feigen, frische Früchte, Nüsse und Kernen. Diese Kraftpakete geben dem Körper die Nährstoffe, welche er wirklich braucht.
- **Entspannung finden:** Ist der Tag stressig, sollten die Abende umso ruhiger verbracht werden. Die einen finden den Ausgleich im Sport, andere in der Kreativität oder im Garten. Besonders wohltuend ist auch die Entspannung in der Badewanne. Ein Melissen-, Hopfen- oder Lavendelbad beruhigt den Körper und den Geist.
- **Viel trinken:** Das Nervensystem braucht Flüssigkeit. Besser als aufputschende Getränke wie Kaffee oder Energiedrinks sind reines Wasser, Kräutertee, weisser- und grüner Tee, Karotten- oder frisch gepresster Orangensaft.
- **Bewusst atmen:** Normalerweise atmet der Mensch acht bis zwölf Mal pro Minute ein und aus. Fühlt man sich ängstlich oder nervös, sollte man nur noch höchstens sechs Mal pro Minute atmen und die Konzentration ganz auf das Ein- und Ausatmen lenken ([siehe Artikel Stress lass nach! – Die vielen Wege zur Gelassenheit](#)). Das beruhigt und lenkt von den beängstigenden Gedanken ab. Idealerweise atmet man durch die Nase ein und vom Bauch her durch die knapp verschlossenen Lippen aus.
- **Langsam essen:** Mahlzeiten, die in entspannter, friedlicher Atmosphäre eingenommen werden, sind besonders bekömmlich. Gespräche über Alltagssorgen und Stresssituationen sollten nicht bei Tisch besprochen werden. Besser ist es, die Aufmerksamkeit und das Gespräch ganz auf das Essen zu richten. So wird die Mahlzeit bewusst gegessen und nicht gedankenverloren einverleibt.

Fotos: Ulrich Joho / [flickr](#) / [cc](#)