



Heilpflanzen gegen Angst und Depression

Natürliche Angstlöser und Antidepressiva

Prof. Dr. med. Karin Kraft

Die Neigung zu Angst und Depression wird überwiegend vererbt. Allerdings führt das Zerfallen einer lebendigen, tragfähigen und sozialen Gemeinschaft zu einer ständigen Zunahme dieser Krankheiten. Während bei vielen Patienten die Symptome hartnäckig geleugnet werden, erhalten andere voreilig chemische Medikamente, trotz meist bescheidener Ergebnisse. Eine Handvoll Heilpflanzen hat sich bei leichten bis mittelschweren Depressionen und Angststörungen als wirksame Alternative erwiesen.

Seelische Krankheiten besetzen mittlerweile gleich nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen den zweiten Platz auf der Liste chronischer Krankheiten und nehmen tendenziell zu. Besonders häufig sind Depressionen, Unruhezustände und Ängste. Zu den sehr unterschiedlichen Ursachen zählen die Erosion von Gemeinschaft, Religion und Lebenskultur, steigende Anforderungen am Arbeitsplatz, Arbeitslosigkeit, familiäre Belastungen wie z. B. Pflegefälle oder chronische Krankheiten in der Familie und – besonders schwerwiegend – die Einsamkeit. Dass in größeren Städten bereits jeder zweite Mensch allein lebt (bei Frauen über 50 Jahren jede dritte), leistet seelischen Krankheiten weiterhin Vorschub. Der Arztbesuch erfolgt oft erst spät, weniger aus eigenem Antrieb, sondern oft durch Druck aus der Umgebung des Erkrankten. Dies ist häufig durch die Krankheit selbst bedingt, wird aber durch Vorurteile gegenüber seelischen Erkrankungen, mangelnde Kenntnisse und durch Ablehnung von Psychopharmaka und Psychotherapie verstärkt.

Kombinierte Behandlungen sind immer wirksamer

Von Heilpflanzen erfahren die Betroffenen in der modernen Medizin meist nichts, obwohl diese seit Jahrtausenden zur Beeinflussung seelischer Zustände benutzt werden. Während es aber früher eher um die Erzeugung euphorischer Stimmungen ging oder um die akute Beeinflussung des seelischen Zustandes bei rituellen Handlungen, werden sie heutzutage in der Therapie ausschließlich bei chronischen seelischen Problemen, insbesondere bei Depressionen, Unruhezuständen und Ängsten angewendet. Die Behandlung von seelischen Erkrankungen mit Heilpflanzen ist allerdings nie als isolierte Maßnahme zu betrachten, sondern immer in Verbindung mit Entspannungs- und Bewegungstherapie. Damit lässt sich eine gute Wirkung bei sehr geringen Nebenwirkungen erzielen.

Stimmung und Antrieb auf Null – Anzeichen einer Depression

Bis heute weiß man nicht genau, warum manche Menschen stärker depressiv auf belastende Situationen reagieren als andere. Als Grundlage werden Vererbung und Störungen von bestimmten Botenstoffen vermutet, aber auch lange bestehende psychische Probleme, wie z. B. eine gestörte Selbstwertentwicklung im Kindesalter. Außerdem gibt es auslösende Situationen, z. B. Stress, Schlafmangel oder

bestimmte Lebenssituationen, wie schwere Erkrankungen, Trennung, Todesfälle oder Einsamkeit, bei denen die gewohnten Bewältigungsstrategien versagen. Mittlerweile leiden in Deutschland fünf bis zehn Prozent aller Menschen an – allerdings zumeist leichten – depressiven Störungen, Frauen doppelt so häufig wie Männer. Die Geschlechter gleichen sich in Bezug auf die Krankheitshäufigkeit mit zunehmendem Alter einander an. Von einer depressiven Störung spricht man, wenn über mindestens zwei Wochen ständig eine gedrückte Stimmung mit Interessenverlust, Freudlosigkeit und Antriebsminderung bzw. gesteigerter Ermüdbarkeit vorliegt, außerdem – bei etwa der Hälfte der Betroffenen – Ängste. Häufig kommen hinzu:

- Abnahme von Konzentration, Aufmerksamkeit, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Gefühl von Schuld und Wertlosigkeit
- pessimistische und negative Sichtweise der Zukunft
- Selbstmordgedanken
- Appetitmangel oder Heißhunger
- Schlaflosigkeit
- ungezielter Bewegungsdrang

Gesteigertes Schlafbedürfnis kann eine Depression anzeigen

Zudem gibt es atypische Depressionen wie die Winterdepression, die vorwiegend infolge des Lichtmangels auftritt, und die larvierte Depression, die sich in Form körperlicher Beschwerden äußert: stark gesteigertes Schlafbedürfnis, gesteigerter Appetit und Gewichtszunahme, Schweregefühl in Armen und Beinen, unklare Rücken- oder Kopfschmerzen. Ständige Überempfindlichkeit bei Zurückweisungen im persönlichen und beruflichen Umfeld weisen ebenfalls auf eine depressive Störung hin. Depressionen werden meist mit chemischen Antidepressiva behandelt.

Ergänzend kommen in manchen Fällen verschiedene psychotherapeutische Verfahren sowie Bewegungs- und Entspannungstherapien zur Anwendung. Antidepressiva wirken zwar bei einer großen Gruppe von Betroffenen gut, haben aber eine Reihe unangenehmer Nebenwirkungen, z. B. Mundtrockenheit, Verstopfung, Übelkeit, Kopfschmerzen, Unruhe, Gewichtszunahme oder Schlaflosigkeit. Wie sich zunehmend herausstellt, wirken die Mittel allerdings bei fast einem Drittel der Patienten nur unzureichend oder überhaupt nicht.

Johanniskraut: das wirksamste pflanzliche Antidepressivum

Heilpflanzen werden von Psychiatern bis heute eher belächelt. Daher findet gerade das Johanniskraut trotz ausgezeichneter Wirksamkeitsnachweise nur schwerfällig Eingang in die schulmedizinische Depressionsbehandlung. In Studien waren Johanniskrautextrakte jedoch bei leichten



Heilpflanzen gegen Angst und Depression

und mittelschweren Depressionen ebenso wirksam wie chemisch definierte Antidepressiva. In der Eigenbehandlung wird die Pflanze daher bereits häufig angewendet. Johanniskrautextrakte werden bei mittelschwerer, nicht aber bei leichter depressiver Störung von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Etwa 60 Prozent der Patienten sprechen sehr gut auf Dosierungen von 500–1000 mg Extrakt pro Tag an. Lediglich bei larvierter Depression (Depression mit vorwiegend körperlichen Symptomen) sind kaum Erfolge zu verzeichnen. Als Nebenwirkungen treten gelegentlich Magen-Darm-Beschwerden, Unruhe, Müdigkeit oder allergische Hautausschläge auf. Vor allem Personen mit heller Haut sollten während der Behandlung Sonnenbäder und -studios meiden, da es zu sonnenbrandähnlichen Reaktionen der Haut kommen kann.

Johanniskrautpräparate schwächen die Wirkung mancher Medikamente ab, können jedoch wiederum andere Mittel wie chemische Antidepressiva verstärken. Daher sollte der behandelnde Arzt immer über eine geplante oder bereits durchgeführte Johanniskrauteinnahme informiert werden.

Johanniskrautextrakte entfalten – wie andere Antidepressiva auch – ihre volle Wirkung erst nach mindestens zweiwöchiger Einnahme, der Patient muss also etwas Geduld mitbringen und die Behandlung nach Eintritt der Wirkung noch mindestens vier Wochen fortführen. Zu den möglichen Präparaten zählen beispielsweise Laif® 600/900 Tabletten, Jarsin® 450 Tabletten oder Neuroplant® 600 mg Tabletten. Johanniskrauttee enthält übrigens nur geringe Wirkstoffmengen und ist daher bei Depressionen nicht zu empfehlen. Als leichter „Beruhigungstee“ im Alltag wirkt er jedoch sehr wohltuend.

„Schlaf gut“ mit Baldrian, Passionsblume und Melisse

Wenn Depressionen von einer leichten nervösen Unruhe und eventuell Einschlafstörungen begleitet werden, sollte man an die Baldrianwurzel (400–600 mg Extrakt/Tag) in Kombination mit Passionsblumenkraut, aber auch mit Melissenblättern denken. Diese in der Apotheke erhältlichen Kombinationspräparate (z. B. Biral forte®, Euvegal®) wirken nicht stark, werden aber sehr gut vertragen und führen nicht zur Abhängigkeit. Sie ergänzen die Behandlung mit Johanniskraut hervorragend. Allerdings gilt auch hier, dass sich deutliche Therapieerfolge erst nach einer regelmäßigen Einnahme über mindestens zwei Wochen zeigen.

Bei Einschlafstörungen nimmt man abends 30 Minuten vor dem Schlafengehen die halbe Baldrian-Tagesdosis ein, die andere Hälfte sollte auf eine Morgen- und Mittagsdosis aufgeteilt werden. Bei nervöser Unruhe kommen die Präparate dreimal täglich zum Einsatz, d. h. 3 x 200 mg Baldrianwurzel-Trockenextrakt. Es ist übrigens bewiesen, dass die Fahrtüchtigkeit dadurch nicht beeinträchtigt wird. Auch Teemischungen aus Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Passionsblumenkraut, Melissenblättern und Lavendelblüten er-

reichen eine gute Wirkung. Bei nervösen Erregungszuständen sollten 4–5 Tassen, jeweils frisch zubereitet, über den Tag verteilt getrunken werden. Wohlschmeckende Teemischungen erhält man in den Apotheken.

Lavendelöl läßt wieder Ruhe in Körper und Seele einkehren

Lavendelöl wirkt bei nervöser Unruhe ebenfalls „entstressend“ und beruhigend, wenn es in die Haut eingerieben und dann eingeatmet wird. Auch ältere Menschen sprechen darauf sehr gut an. Es lässt sich auch innerlich gut anwenden: Dreimal täglich werden dabei 1–4 Tropfen des Öls eingenommen, zum Beispiel auf ein Zuckerstück geträufelt.

Eine Alternative oder gute Ergänzung sind Beruhigungsbäder mit Lavendelöl oder baldrianöhlhaltigen Badeextrakten, eventuell in Kombination mit Hopfen oder Melissenöl. Ein warmes Vollbad eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen verschafft ruhigen und tiefen Schlaf. Am wohltuendsten wirkt es bei 34–37 °C und einer Dauer von 10–20 Minuten. Für Personen mit Herzschwäche, fortgeschrittener Atemnot oder großflächigen Hautverletzungen eignen sich Vollbäder allerdings nicht. Angststörungen werden begünstigt durch eine erbliche Belastung, die sich in der mangelnden Kontrolle bestimmter Botenstoffe im Gehirn äußert. Wenn dann äußere negative Entwicklungen oder Ereignisse auftreten, die das Gefühl der Hilflosigkeit verstärken, reagieren die Betroffenen häufig mit übermäßigen Sorgen und Kontrollverhalten. Dadurch kann sich die Störung wiederum verstärken.

Diese Krankheit der Seele beginnt meistens schon im Kindes- oder Jugendalter bei 10–15 Prozent der Bevölkerung. Durch das Abbröckeln von Gemeinschaftsstrukturen und Lebensregeln steigt auch diese Zahl an. Typisch sind ständige Sorgen um die eigene Gesundheit oder um die von Angehörigen und Besorgtheit bei kleinen Alltagsproblemen. Als Folge treten dann Konzentrationsschwierigkeiten, schnelle Ermüdbarkeit, Ruhelosigkeit, Gereiztheit und Muskelverspannungen auf.

Gegen chronische Ängste ist nicht nur ein Kraut gewachsen

Für die akute Angststörung bietet die Phytotherapie keine Möglichkeiten. Hier ist unbedingt sofort der Arzt aufzusuchen. Dagegen eignen sich bei leichten bis mittelschweren chronischen Angstzuständen in Verbindung mit depressiven Störungen oder auch bei Ängsten, die im Rahmen von Wechseljahrs-beschwerden auftreten, Johanniskrautextrakte sehr gut, auch hier mit einer Dosis von 500–1.000 Milligramm pro Tag. Johanniskraut lindert bei Angststörungen schon nach einer Woche deutlich die Beschwerden und kann gut mit Baldrianwurzel, Hopfenzapfen und Passionsblumen (als Präparat oder Tee) kombiniert werden.

Der hervorragend gegen Angststörungen wirkende Kava-Kava-Extrakt aus der Kavawurzel wurde leider im Jahr 2002



Heilpflanzen gegen Angst und Depression

vorerst aus dem Verkehr gezogen, weil er mit schweren Leberschäden in Verbindung gebracht wurde. Es besteht aber berechnete Hoffnung, dass er uns in Zukunft wieder zur Verfügung steht. Als homöopathisches Präparat (z. B. Hevertoval®) ist Kava-Kava in stark verdünnter Form nach wie vor erhältlich.

Angststörungen dürfen nicht mit sozialen Phobien verwechselt werden, bei denen Heilpflanzen keine Besserung bringen. Sie entwickeln sich im Jugendalter, kommen bei mehr als einem Zehntel der Bevölkerung vor und sind durch Angstzustände, die an die Anwesenheit oder Bewertung anderer Menschen gebunden sind, gekennzeichnet. Betroffene können z. B. keine Reden halten und nicht in Berufen mit Publikumsverkehr arbeiten.

Bei Phobien und Zwängen: Verhaltenstherapie statt Arznei

Auch andere psychische Störungen wie Zwänge oder seelische Schockerlebnisse (posttraumatische Belastungsstörung, z. B. nach Gewalterfahrung oder Unfall) lassen sich nicht mit Heilpflanzen behandeln. Hier ist als erste Maßnahme meist eine Verhaltenstherapie angezeigt.

Bei den weit verbreiteten seelischen Erkrankungen wie leichte bis mittelschwere depressive Störungen, Angststörungen und Unruhezustände können Heilpflanzen jedoch erfolgreich eingesetzt werden. Prinzipiell sollte dies aber mit Begleitung durch einen Arzt geschehen, denn manchmal drücken sich behandelbare körperliche Erkrankungen durch seelische Störungen aus, so dass weitere Therapie-maßnahmen erforderlich sind.

Weiterführende Literatur

- B. Bandelow: Das Angstbuch: Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann, rororo, Reinbek 2006
- D. Wolf: Ängste verstehen und überwinden, Pal, Mannheim 2001
- W. J. Maurer: Schluß mit Arbeitssucht und Selbstaussbeutung. Wie Burnout-gefährdet sind Sie? Naturarzt 5/2005
- W. J. Maurer: Altersdepressionen sind kein Schicksal, Naturarzt 11/2004

Verfasser: Professor Dr. med. Karin Kraft

Quelle: Naturarzt 07/2006

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*