

06 Anwendungsgebiet: Kopf

- **Lavendel** Siehe Beet 04
- **Minze** Siehe Beet 01
- **Winterjasmin** Siehe Beet 05

- **Echtes Johanniskraut**

Systematik:

Echtes Johanniskraut, botanisch *Hypericum perforatum*, gehört zur Familie der Johanniskrautgewächse (Hypericaceae).

Verwendung:

Als Tee oder Tinktur wird Johanniskraut innerlich bei psychovegetativen Störungen und depressiven Verstimmungszuständen verwendet. Johanniskrautöl wird als Einreibung äußerlich bei scharfen und stumpfen Verletzungen.

Wirkung:

Hauptwirkstoff von Johanniskraut ist Hyperforin. Es hemmt die Wiederaufnahme von Nervenbotenstoffen wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, GABA und Glutaminsäuren und verlängert so deren Wirkung an der Synapse. Das im Johanniskraut vorkommende Hypericin wirkt antientzündlich. Da es auch die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Licht erhöht, führt es als Nebenwirkung zu einer Sonnenbrandneigung.

Trivia:

Echtes Johanniskraut gehört in Europa zu den am häufigsten als Beruhigungsmittel und Antidepressivum verwendeten pflanzlichen Heilmitteln.

2015 wurde das Echte Johanniskraut vom „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ zur „Arzneipflanze des Jahres 2015“ gewählt.

- **Mohn**

Systematik:

Schlafmohn (*Papaver somniferum*) ist eine Pflanzenart aus Familie der Mohngewächse (Papaveraceae). Da es in Deutschland genehmigungspflichtig ist, Schlafmohn zu kultivieren, ist hier stellvertretend die Art "Orientalischer Mohn", botanisch *Papaver orientale*, angepflanzt.

Verwendung:

Aus dem getrockneten Milchsafte aus Mohnkapseln wird Rohopium gewonnen, dass durch Fermentation zu Opium weiterverarbeitet wird. Extrakte werden innerlich gegen starke Schmerzen, zur Ruhigstellung des Darms bei schweren Durchfällen und gegen Reizhusten verwendet.

Wirkung:

Das im Schlafmohn vorhandene Alkaloid Morphin gehört zu den Opiaten. Es aktiviert Opioid-Rezeptoren und verhindert so die Weiterleitung von Schmerzreizen, wodurch es effektiv gegen Schmerzen wirkt. Derselbe Effekt kann bei einer Überdosierung den Atemreflex lähmen, was zum Tod führen kann. Wegen seiner Wirkung auf die Nervenzellen wird es auch als Rauschdroge missbraucht. Morphin macht psychisch und physisch abhängig.

Auch die im Mohn vorkommenden Alkaloide Codein, Noscapin und Narcein wirken an Opioid-Rezeptoren, allerdings schwächer und langsamer. Sie wirken dadurch deutlich schwächer gegen Schmerzen, stillen aber ebenso wie Morphin den Hustenreiz, weshalb sie gegen Reizhusten eingesetzt werden. Hinzu kommt, dass sie die Bronchien erweitern und leicht anregend auf den Atem wirken.

Das Alkaloid Papaverin wirkt krampflösend auf die glatte Muskulatur, was den Einsatz bei krampfartigen Darmbeschwerden erklärt.

Trivia:

2017 wurde der Klatschmohn, botanisch *Papaver rhoeas*, zur Blume des Jahres gewählt.

Hopfen

Systematik:

Der Echte Hopfen, botanisch *Humulus lupulus*, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae).

Verwendung:

Auszüge oder Aufgüsse aus getrockneten Blütenständen der weiblichen Hopfenpflanze, den sogenannten Hopfenzapfen, werden gegen Unruhe und Angstzustände sowie Schlafstörungen verwendet.

Wirkung:

Das Harz der weiblichen Blüten enthält Hopfenbittersäuren wie Humulone und Lupulone, sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Polyphenole wie Xanthohumol und Gerbstoffe. Die Bitterstoffe wirken antibakteriell und sind für die beruhigende Wirkung verantwortlich, sie binden an Melatonin-Rezeptoren auf Nervenzellen und senken dadurch die Körpertemperatur, was beruhigend wirkt und zur Schläfrigkeit beiträgt. Da die Bitterstoffe die Sekretion von Magensaft stimulieren, wird Hopfen auch gegen Appetitlosigkeit und bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Hopfen beinhaltet auch Hopein. Es aktiviert den Östrogen-Rezeptor und wird wegen seiner hormonartigen Wirkung auch gegen Störungen während der Wechseljahre eingesetzt. Frische Hopfenzapfen können beim Kontakt mit der Haut allergische Reaktionen auslösen, die sogenannte Hopfenpflückerkrankheit.

Der Bitter- und Gerbstoffe wegen wird Hopfen in Brauereien verwendet, um am Ende des Brauprozesses Eiweiße zu fällen und das Bier zu klären. Nicht zuletzt wird Hopfen wegen seiner antibakteriellen Wirkung als natürliches "Konservierungsmittel" genutzt.

Trivia:

2007 wurde Echter Hopfen zur Arzneipflanze des Jahres gekürt.

- Ginkgo

Systematik:

Der Ginkgo ist der einzige lebende Vertreter der Ginkgoales

Siehe auch Hauptartikel zu Ginkgo: (<https://www.campusart.berlin/de/bo/ginkgo>)

Verwendung:

Auszüge werden gegen Gedächtnisschwäche und Konzentrationsstörungen verwendet.

Wirkung:

Ginkgo enthält Flavonoide mit antioxidativer Wirkung. Sie hemmen auch den plättchenaktivierenden Faktor, was eine leichte antientzündliche Wirkung vermittelt. Das in Ginkgo vorkommende Bilobalid zeigt neuroprotektive Effekte. Extrakte aus Ginkgo hemmen das Enzym Cholinesterase, was den Abbau von Acetylcholin verlangsamt und so den Botenstoff länger an der Synapse wirken lässt. Auch wurden einige hormonähnliche Wirkungen, sowie Effekte auf Genexpressions-Muster beschrieben. Allerdings ist keine der beschriebenen Wirkungen in der Lage die dem Ginkgo zugeschriebenen Wirkungen zu erklären. Die therapeutische Wirkung gegen Gedächtnisschwäche und Konzentrationsstörungen sind schwach, bei Demenz-Patienten ist keine Wirkung belegt.

Trivia:

Ginkgo wurde 2000 durch das deutsche »Kuratorium Baum des Jahres« zum Baum des Jahrtausends gewählt.

- Baldrian

Systematik:

Echter Baldrian, botanisch *Valeriana officinalis*, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Geißblattgewächse (Caprifoliaceae).

Verwendung:

Trockenextrakte der Baldrianwurzel werden gegen Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen, sowie gegen krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich verwendet.

Wirkung:

Baldrianwurzeln enthalten Lignane. Sie aktivieren Adenosin-Rezeptoren, was die beruhigende und schlaffördernde Wirkung erklärt.

Trivia: -