FACHINFORMATION
kompakt

Passionsblume

Phytotherapie bei nervöser Unruhe, Stress und Angst.

Fachinformation für Ärzte und Apotheker

„Volkskrankheit“ Stress

Stress bezeichnet die psychische oder physische Reaktion des Körpers auf verschiedene innere und äußere Reize („Stressoren“). Kurzfristig führen Stressoren zur Mobilisierung von Energie und befähigt den Menschen dazu, herausfordernde Situationen zu bewältigen. Somit ist Stress ein natürlicher Begleiter unseres Lebens.[1]

Chronischer Stress und Angst als Auslöser für Burnout

Die Belastbarkeit gegenüber Stressoren ist bei jedem Menschen individuell. Übersteigt die Häufigkeit und Intensität von Stressbelastungen die vorhandenen Ressourcen zur Stressbewältigung, kann es zu einer chronischen Überforderung kommen.

Chronischer Stress (negativer Stress, „Disstress“) führt zu einer Abnahme der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und beeinträchtigt das körperliche und seelische Wohlbefinden. Die Folgen sind negative Gemütszustände wie Ärger, Aggression und Nervosität bis hin zur Angst. Alltägliche Ängste (z. B. gesundheitliche oder finanzielle) begleiten und belasten den Menschen in vielen Lebenslagen. Anhaltende Ängste äußern sich in physischen Manifestationen wie Herzrasen, Schweißausbrüchen und Schlafstörungen. Langfristig können Depressionen und Burnout-Syndrom auftreten.[2,3]

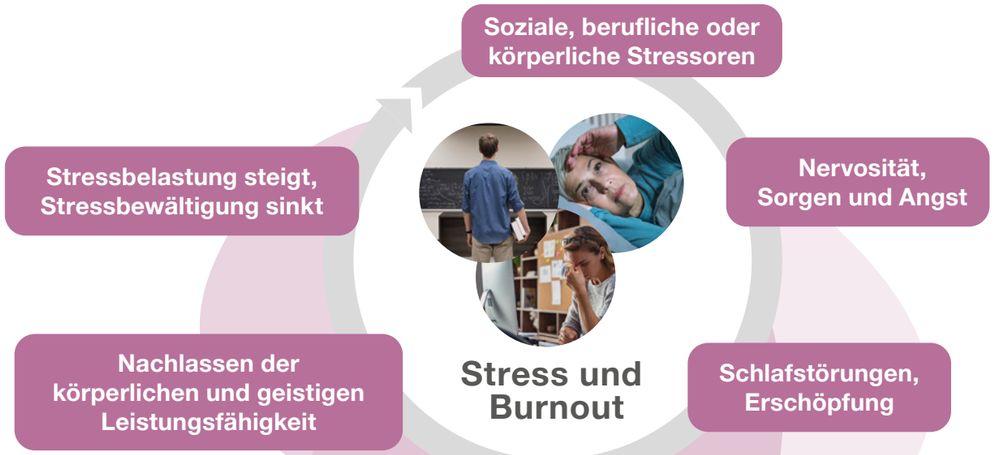

Abb. 1: Teufelskreis chronischer Stress, Augst und Burnout

Situation in Österreich

Mehr als die Hälfte der berufstätigen Österreicher fühlt sich stressbelastet. 39 % empfinden erhebliche Beeinträchtigung durch Stress im Beruf, 25 % verspüren Stress in ihrer Freizeit. Jeder achte Österreicher steuert sogar auf ein Burnout zu. Besonders junge Menschen sind betroffen: etwa 41 % der 18-34-Jährigen empfinden ihre Arbeitssituation als belastend.[4]

[1]Le Fevre M et al. Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. Journal of Managerial Psych 2003; 18 (7): 726–44.; [2]Hapke U et al. Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 2013; 56 (5-6): 749–54.; [3]Plaumann M et al. Grundlagen zu Stress. In Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze. Berlin: Springer, 2006: 3–12.; [4]Allianz Elementar Versicherungs-Aktiengesellschaft. Allianz Stress-Studie: Jeder vierte Österreicher empfindet Freizeit als stressig. APA OTS, 2017.

Beruhigende und angstlösende Wirkung der Passionsblume

Der $GABA_A$-Rezeptor ist im Gehirn weit verbreitet und für das Gleichgewicht zwischen Erregung und Dämpfung verantwortlich. Er besteht aus fünf Untereinheiten, die gemeinsam einen ligandengesteuerten Chloridkanal formen.

Durch Bindung des endogenen Liganden Gamma (γ)-Aminobuttersäure (GABA) an die α-Untereinheit des Rezeptors kommt es zur Öffnung des Chloridkanals. Der vermehrte Einstrom von Chloridionen in die Nervenzelle bewirkt eine verminderte Reizüberleitung.

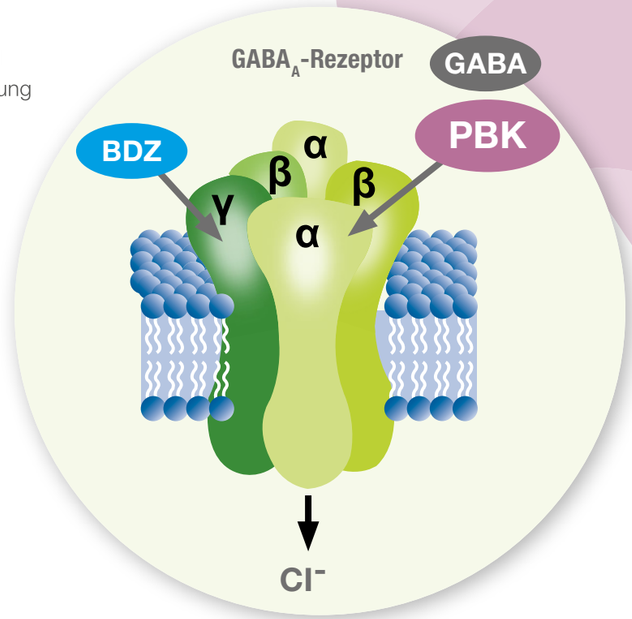

Abb. 2: Wirkmechanismus der Passionsblume.

Wirkmechanismus beruht auf Modulation des GABAergen Systems

- Kompetitive Bindung an der α-Untereinheit des $GABA_A$-Rezeptors (wie endogenes GABA).[6]
- Hemmung der Wiederaufnahme von GABA.[5]
- Im Gegensatz zu Benzodiazepinen keine Bindungsaffinität zur γ-Untereinheit des $GABA_A$-Rezeptors.[6]

Fazit: Inhaltsstoffe der Passionsblume binden am selben Rezeptor wie das körpereigene GABA, jedoch findet keine Interaktion mit der Bindungsstelle für Benzodiazepine statt. Daher löst die Passionsblume keine Gewöhnungs- oder Abhängigkeitseffekte aus.

[5]Hoffmann C et al. Wirkmechanismus der Passionsblume aufgeklärt. Zeitschrift für Phytotherapie 2014; 35 (05): 215–8.
[6]Appel K et al. Modulation of the gamma-aminobutyric acid (GABA) system by Passiflora incarnata L. Phytother Res 2011; 25 (6): 838–43.

Studien

Passionsblume wirkt beruhigend in akuten Stresssituationen

Eine randomisierte, trippelverblindete, placebokontrollierte Studie untersuchte die beruhigende und angstlösende Wirkung der Passionsblume in einer Stresssituation. Die Teilnehmer (50 Personen pro Gruppe) erhielten 60 Minuten vor einer Weisheitszahnoperation entweder 500 mg Passiflora incarnata, 15 mg Midazolam oder ein Placebo.

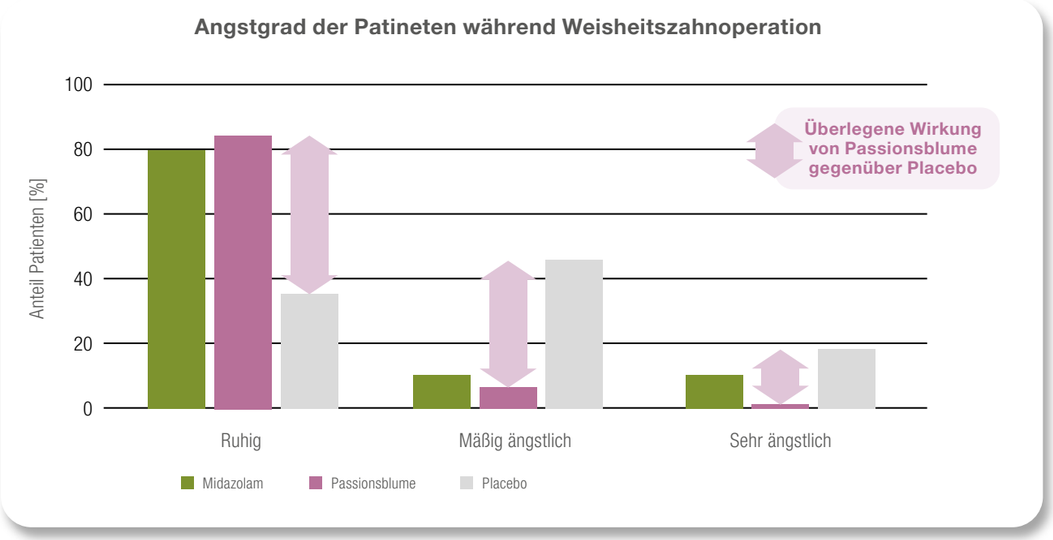

Abb. 3: Bei Patienten, die sich einer Weisheitszahn-OP unterzogen, wirkten 500 mg Passionsblume vergleichbar beruhigend wie 15 mg Midazolam und deutlich effektiver als Placebo.[7]

Die Passionsblume wirkte ähnlich beruhigend wie Midazolam: In der Passionsblumengruppe fühlten sich 84 % der Patienten während der Zahnoperation „ruhig“. Im Vergleich dazu waren es in der Midazolamgruppe 80 % und in der Placebogruppe nur 36 % der Patienten.[7]

Fazit: In akuten Stresssituationen wirkt Passionsblume rasch beruhigend und angstlösend.

[7]da Cunha RS et al. Herbal medicines as anxiolytics prior to third molar surgical extraction. A randomized controlled clinical trial. Clin Oral Investig 2021; 25 (3): 1579–86.

Studien

Passionsblume wirkt anxiolytisch bei generalisierter Angst

36 Patienten mit generalisierter Angststörung erhielten vier Wochen lang entweder Passionsblumenextrakt oder Oxazepam. Ihre Angstsymptomatik wurde anhand der Hamilton-Angst-Skala bewertet.

Zu Beginn konnte ein stärkerer Effekt bei Oxazepam verzeichnet werden, nach 7 Tagen jedoch waren die Unterschiede nicht mehr signifikant: Der Passionsblumenextrakt zeigte eine vergleichbare angstmindernde Wirkung wie das Benzodiazepin Oxazepam. Gleichzeitig ergab die Auswertung der unerwünschten Effekte, dass die Patienten der Passionsblumengruppe in ihrem beruflichen Alltag weniger beeinträchtigt waren.[8]

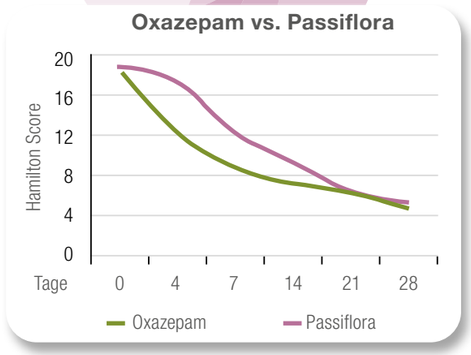

Abb. 4: Passionsblume zeigte nach 28 Tagen eine ähnliche anxiolytische Wirkung wie Oxazepam, jedoch mit geringerer Beeinträchtigung der Patienten.[8]

Fazit: Bei langfristiger Anwendung wirkt Passionsblume angstlösend, ohne eine Beeinträchtigung des Alltags.

Passionsblume unterstützt einen ruhigen Schlaf

In einer randomisierten, placebokontrollierten Doppelblindstudie mit 110 Patienten mit Schlafstörung führte die Gabe von 60 mg Passionsblumen-Extrakt zu einer signifikanten Verlängerung der Gesamtschlafzeit ($p = 0{,}005$) im Vergleich zu Placebo.

Die Schlafeffizienz, berechnet aus Gesamtschlafzeit dividiert durch Gesamtzeit im Bett, verbesserte sich in der Passionsblumengruppe deutlich im Vergleich zu Beginn der Studie ($p = 0{,}008$), während die Länge der Wachperioden während der Nacht abnahm ($p = 0{,}025$).[9]

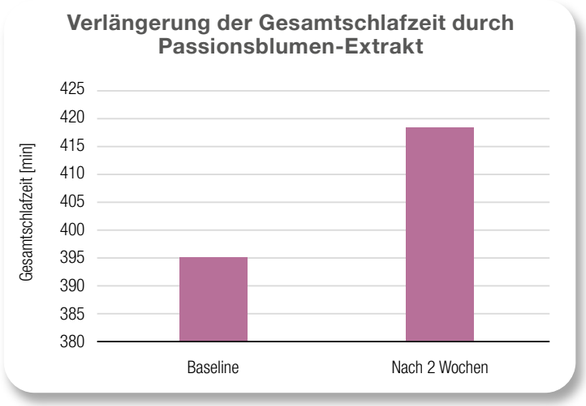

Abb. 5: Passionsblumen-Extrakt führte zu einer signifikanten Verlängerung der Gesamtschlafzeit bei Patienten mit Schlafstörungen.[9]

Fazit: Aufgrund der beruhigenden sowie angstlösenden Wirkung hilft die Passionsblume dabei, von Alltagssorgen abzuschalten und ist daher ideal geeignet bei nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen.

[8]Akhondzadeh S et al. Passionflower in the treatment of generalized anxiety: a pilot double-blind randomized controlled trial with oxazepam. J Clin Pharm Ther 2001; 26 (5): 363–7.
[9]Lee J et al. Effects of Passiflora incarnata Linnaeus on polysomnographic sleep parameters in subjects with insomnia disorder: a double-blind randomized placebo-controlled study. Int Clin Psychopharmacol 2020; 35 (1): 29–35.

Wirkungen und Einsatzgebiete der Passionsblume

1 Beruhigend und angstlösend

- Bei akuter Stressbelastung und nervösen Unruhezuständen (z. B. Prüfung, Zahnarztbesuch, Fliegen)
- Bei alltäglichen Ängsten (Gesundheit, Familie, Arbeit)

2 Verbessert die Schlafeffizienz

- Bei nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen (Abschalten von Beruf und Alltag)

3 Keine bekannten Abhängigkeits- oder Gewöhnungseffekte

- Ideal zur langfristigen Anwendung

4 Kein hypnotischer Effekt

- Keine Interaktion mit Benzodiazepin-Bindungsstellen am GABA-Rezeptor
- Für die Einnahme am Tag geeignet

Wissenswert

Passiflora incarnata L. (Passifloraceae)

Arzneidroge: Passiflorae herba, Passionsblumenkraut

Verwendung überwiegend in Form von Extraktzubereitungen aus Ethanol (25-96 % V/V).10 Die höchste Konzentration an Wirkstoffen wird durch den Einsatz von Trockenextrakten erreicht.

Gebräuchliche Dosierungen

(als Teedroge oder entsprechende Extrakte)

Teedroge:	HMPC[10]: Einzeldosis: **1-2 g Droge** (1-4x täglich) ESCOP[11]: Einzeldosis: **0,5-2 g Droge** (3-4x täglich)
Flüssigextrakt:	Einzeldosis: 0,5 ml; DEV 1 : 3,8-4,3; Auszugsmittel Ethanol 54 % (w/w), Glycerin 4 % (w/w) ≙ **0,125 g Droge** (3-5x täglich)
Trockenextrakt:	Einzeldosis: 425 mg; DEV 5-7: 1; Auszugsmittel Ethanol 50 % (V/V) ≙ **2,55 g Droge** (3x täglich)

Inhaltsstoffe[12]

- Wirksamkeitsbestimmend sind bis zu 3 % Flavonoide, vor allem C-Glykosylflavone (u. a. Isovitexin-2-glucosid, Isovitexin, Isoschaftosid, Schaftosid, Isoorientin-2-glucosid).
- Daneben Zucker, Polysaccharide, freie Aminosäuren, Glykoproteine, Cumarine, ätherisches Öl, Gynocardin

Indikation[10,12,13]

- Angst
- Nervöse Unruhe, Stress, Überlastung
- Nervös bedingte Ein- und Durchschlafstörung

Sicherheit[13,14]

Keine bekannten Kontraindikationen und Nebenwirkungen:

- Keine klinisch relevanten Interaktionen bekannt
- Additive Effekte sind theoretisch möglich, wenn Passionsblume mit anderen Sedativa kombiniert wird.

[10]European Medicines Agency Committee on Herbal Medicinal Products. Assessment report on Passiflora incarnata L., herba - Final, 2014.; [11]European Scientific Cooperative on Phytotherapy. ESCOP monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products. 2nd edn. Exeter: ESCOP, 2003.; [12]Bäumler S. Heilpflanzenpraxis heute: Arzneipflanzenporträts. 3rd edn. München, Deutschland: Elsevier, 2021.; [13]Blaschek W, Wichtl M, Bauer R, et al., eds. Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka: Ein Handbuch für die Praxis. 6th edn. Stuttgart: WVG Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2016.; [14]Williamson E, Driver S, Baxter K, eds. Stockley's Phytopharmaka Interaktionen: Wechselwirkungen pflanzlicher Arzneimittel. Stuttgart: WVG Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2018.

HOTLINE
für wissenschaftliche Anfragen:
0800 44 30 54 (Mo-Do, 9-17 Uhr)

Kostenlos in ganz Österreich

Medieninhaber:
APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Austria
www.apomedica.com

335,12/1 Stand der Information: April 2022