1. Heilpflanzen für Psyche, Stimmung und Schlaf

Die Pflege, ggf. Rund-um-die-Uhr-Betreuung von Angehörigen ist ein Knochenjob ohnegleichen, körperlich und seelisch. Dreimal „S“ – Stimmung, Stress, Schlaf, werden zum zentralen Thema, 24 h, 365 Tage im Jahr.

Phytotherapie, Orthomolekulare Therapie und Homöopathie und auch Düfte helfen Pflegenden und Gepflegten.

Eine der ältesten bekannten Maßnahmen zur Beeinflussung der Psyche ist die **Phytotherapie**. Ob nun die ersten Heilpflanzen rituell bei schamanistischen Sitzungen als Räucherwerk vor ca. 30.000 Jahren, die Funde von Heilpflanzen in Pfahlbauten der Frühsteinzeit, oder bei der alchimistischen Verwendung im Mittelalter – Hexenkräuter wie Alraune, Tollkirsche und Bilsenkraut -, die schmerzstillende Wirkung des Opiums oder gar psychodelische Pilze und Kräuter – Heilpflanzen sind in der Lage, vielerlei Wege der Psyche zu beeinflussen. Anbei die wichtigsten „legalen“ Heilpflanzen zum Thema Psyche (Angst), Stimmung und Schlaf.

***Baldrianwurzel*:** enthält äth. Öle aus Mono- und Sesquiterpenen, Valepotriate, Lignane, => GABAerge Wirkung, Adenosin-Agonist, mildes Tagessedativum, leichtes Einschlaf- und Durchschlafmittel (ab 600 mg Extrakt wie in BALDRIVIT® 600)

***Hopfenblüten*:** Hopfenbittersäuren, Lignane, Chalkone und Flavonoide, => mildes Sedativum, in Kombis

***Melissenblätter*:** äth. Öle aus Monoterpenen, Flavonoide, => mildes Sedativum, in Kombis

Passionsblumenkraut: Flavonoide, mildes Sedativum, zusätzlich => angstlösende Wirkung PASCOFLAIR, LIORAN, PASSIDON® oder in Kombis

Lavendelblüten*:* ätherische Öle aus Monoterpenen => angstlösende Wirkung (LASEA®)

Johanniskraut*:* Flavonoide, Procyanidine, Hypericin, Hyperforin => Serotonin- und Noradrenalin-Wiederaufnahme-Hemmer, leichte und mittlere (RX!) Depression

Johanniskrautpräparate bedürfen immer einer umfassenden Beratung: Wie bei synthetischen Antidepressiva ist auch bei Johanniskraut die Wirkung **frühestens nach zwei bis vier Wochen** zu spüren. Darauf sollten PTA und Apotheker den Kunden unbedingt hinweisen, damit er das Präparat nicht wegen vermeintlicher Wirkungslosigkeit frühzeitig absetzt. Eine 20er Packung ist also sinnlos. Neben dem Wirkeintritt ist im Beratungsgespräch auf die erforderliche Konzentration einzugehen…

Als wirksam gelten nur definierte Medikamente, deren Tagesdosis 2 bis 4 g Droge entspricht, beziehungsweise 600 bis 900 mg Extrakt/Tag.

Johanniskrautpräparate sind in der Regel gut verträglich. Selten können Magen-Darm-Beschwerden, allergische Reaktionen der Haut, Müdigkeit oder Unruhe auftreten. Bekannt ist vor allem eine Nebenwirkung von Johanniskraut: die **Photosensibilisierung**, also die erhöhte Empfindlichkeit gegen Sonnenlicht. Diese tritt aber nur sehr selten auf. Um kein Risiko einzugehen, sollten Patienten – vor allem hellhäutige oder rothaarige und blonde Personen – während der Anwendung von Johanniskrautmedikamenten ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor anwenden und auf exzessives Sonnenbaden, Höhensonne oder Solarien verzichten.

Johanniskrautpräparate und synthetische Antidepressiva, vor allem solche vom SSRI-Typ wie Fluoxetin, Paroxetin, Sertralin und Trazodon, greifen in das serotonerge System ein und erhöhen unter anderem die Konzentration von Serotonin im synaptischen Spalt. Wenn die Konzentration zu hoch wird, kann es zum potenziell lebensbedrohlichen **Serotoninsyndrom** kommen. Es zeigt sich durch psychische Veränderungen (Unruhe, Verwirrung, Manien), neuromuskuläre Hyperaktivität (Zittern, Muskelkrämpfe) und Symptome wie Schwitzen, Durchfall, Herzrasen und Fieber.

Die gleichzeitige Gabe von Johanniskraut und synthetischen Antidepressiva ist daher kontraindiziert, auch nicht überlappend.

Johanniskrautextrakt **induziert Cytochrom-P-450-Enzyme** (CYP3A4) in der Leber und **stimuliert die Bildung des Transportsystems p-Glykoprotein in den Zellwänden von Darm und Leber.** Beides führt dazu, dass andere Arzneistoffe schneller verstoffwechselt werden, also dass deren Blutspiegel möglicherweise unter das wirksame Niveau sinken. Dies ist vor allem bei **Arzneistoffen mit geringer therapeutischer Breite** relevant. Deswegen darf Johanniskraut nicht eingenommen werden, wenn der Patient auch mit **Zytostatika, HIV-Präparaten oder Immunsuppressiva** wie Ciclosporin, Tacrolimus oder Sirolimus behandelt wird. Auch bei einer Therapie mit **Digoxin**, **Antikoagulanzien vom Cumarin-Typ, Verapamil und Theophyllin** kommt es beim Absinken des Blutspiegels schnell zu einem Wirkverlust. Daher ist von der gleichzeitigen Einnahme eines Johanniskrautpräparates abzuraten, es sei denn, sie erfolgt nach Rücksprache mit dem Arzt.

Zusätzlich Adaptogene: bei Stress, als Tonikum, in der Rekonvaleszenz

- **Rosenwurz: Rhodiola rosea,** arktische (RU, S) Nutzpflanze aus Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae)
- Sechs Gruppen von Inhaltsstoffen sind inzwischen bekannt: Phenylpropanoide, Phenylethanoide, Flavonoide, Monoterpene, Triterpene und phenolische Säuren. Vermutlich beeinflusst Rhodiola rosea die **Ausschüttung der Botenstoffe Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und Acetylcholin positiv** und fördert zudem die Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke für deren Vorstufen
- Einnahmezeitraum von vier Monaten nicht überschreiten, Einnahme stets **nüchtern 30 Minuten vor dem Frühstück**
- Extrakte verbessern die Anpassungsfähigkeit des Organismus an außergewöhnliche Belastungen und erhöhen die natürliche Widerstandsfähigkeit = “Adaptogene“

- Produkte: RHODIOLOGES® (2 x 200 mg Rh.extrakt), Adaptologes mit Extrakten aus Rhodiola rosea (Rosenwurz), Extrakt aus Eleutherococcus senticosus (Taigawurzel) und Extrakt aus Schisandra chinensis (Spaltkörbchen)

- **NEU: regulafit® Energy green** mit Rhodiola, Rotem Ginseng, Eleuterococcus und Schisandra-Extrakt 2 x täglich 1 Kapsel

2. Stress, Neurotransmitter und orthomolekulare Aspekte

Unter Kontrolle des Hypothalamus werden bei **Stress im Nebennierenmark** die Hormone **Adrenalin, Noradrenalin sowie Cortisol** freigesetzt. Sympathikustonus, Blutdruck und Pulsschlag werden dadurch erhöht. Bei nur kurzzeitiger Einwirkung eines Stressors folgt danach schnell eine **Erholungsphase**, in der alle Parameter unter Einfluss des Parasympathikus auf ihr Ausgangsniveau zurückkehren.

Fährt der Körper aber fortwährend im Hochleistungsmodus, so wird die sog. **Resistenzphase** eingeleitet. Die in dieser Phase weiterhin erhöhten Blutspiegel von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol („Hypercortisolismus“) gehen mit vielfältigen Veränderungen einher: einer zunehmenden **Schwächung des Immunsystems (s.u.)**, anhaltender Hypertonie, entzündliche **Veränderungen („silent inflammation“ s.u.)** u.a. der Gefäße als Vorläufer von Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall sowie weiteren individuellen körperlichen Symptomen. Das langfristige Risiko für die Entstehung von Tinnitus und Hörsturz, chron. Rücken-, Schulter-, Nacken-, Muskel- und Kopfschmerzen, Obstipation und Diarrhoe, Übergewicht, Lipidstoffwechselstörungen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren oder Diabetes mellitus steigt, dazu zeigt sich eine **massive Zunahme an psychischen und psychovegetativen Störungen.**

Merke: Unter chronischem Stress („Disstress“) verliert der Organismus nach und nach seine natürlichen Fähigkeit zur Grundregulation, münden die vegetativen Nervenendigungen (endständige Synapsen) doch im Bereich der Extrazellulären Matrix, im sog. Grundgewebe!

Tipp: Typische Warnsignale bei Disstress sind das sog. Gedankenkarussell, Spannungs- und Unruhezustände sowie Schlafstörungen (siehe Serotonin und Melatonin).

Nach solch einer jahrelangen chronischen Belastung tritt schließlich die sog. Erschöpfungsphase, meist in Form eines sog. „Burnout“, ein.

Die Symptome der Resistenzphase werden nun irreversibel.

Die Neurotransmitter Dopamin (aus der Aminosäure Phenylalanin unter Cofaktoren wie Mg, Fe, Folsäure, B6 und B12) und Serotonin (aus der Aminosäure L-Tryptophan unter Cofaktoren wie Mg, B3, B6, B12 und Folsäure) als wichtige Treibstoffe für Motivation und Kreativität werden dauerhaft heruntergefahren, der normale morgendliche Cortisolanstieg bricht weg. („Hypocortisolismus“)

Ganzheitlicher Tipp:

regulafit® Ortho Stress: C depot 500 mg, B-Komplex, Fischöl 1000mg, Kalium, Magnesium 200mg, Q10 30 mg, Zink, Mangan, Selen, OPC; Lycopin

oder

Kyberg **Aminoplus Neurostress**: *Ornithin, Taurin, Tryptophan*, B-Komplex, C, Zink, Selen, Cr, Mo, Mg 300 mg

oder **Aminoplus Burnout** mit den 3 Aminosäuren *Ornithin, Tryptophan und Phenylalanin*, Rest analog

+ Stärkung der Hypophysen – Hypothalamus- NNR-Achse

Gabe von PHYTO-C als natürliches Hypophysenregulans (3 x 50 Tr.)

PHYTOCORTAL als Therapeutikum der Nebenniere (3 x 50 Tr.)

3. Gesunder Schlaf

Nicht nur eine innere Uhr, sondern gleich mehrere, die miteinander vernetzt sind, regulieren unter anderem die **Stoffwechselvorgänge und den Schlaf-Wach-Rhythmus** des menschlichen Körpers. Schlafen und Wachen, Hormonproduktion und Zellzyklen – sie alle werden von den inneren Taktgebern im Gehirn gesteuert. Aber auch in den Zellen von Leber, Herz und (Neben-) Nieren gibt es eigene innere Uhren. Sie besitzen einen eigenen Rhythmus, der sich auch einstellt, wenn man dem normalen Wechsel von Hell und Dunkel nicht ausgesetzt ist. Im Alltag erfolgt die Synchronisation der zahlreichen Uhren üblicherweise mit dem Wechsel der Tageszeiten. Wird diese zirkadiane Rhythmik gestört – etwa bei Schichtarbeitern – oder kommen die molekularen Uhren in wichtigen Geweben aus dem Takt, so entwickelt der Körper beispielsweise zu ungünstigen Zeiten großen Appetit….Der nächtliche Gang zum Kühlschrank….

Eine zentrale Rolle bei der Regulation von Schlafen und Wachzeit spielt das **Melatonin**, das Hormon der Zirbeldrüse. Der Körper bildet es während der Nacht aus der Vorstufe Serotonin selbst. Am Tag ist durch den Lichteinfluss die Ausschüttung gehemmt. Melatonin ist kein Schlafmittel, aber es wirkt auf die innere Uhr - den Tag zur Nacht machen kann man mit Melatonin nicht. Denn auch die Rezeptoren, an denen Melatonin wirkt, unterliegen einer zirkadianen Rhythmik.

Ganzheitliche Tipps:

- Hochdosisgabe von Baldrian (1200 mg, z.B. 2 Stück Baldrivit 600) bei Durchschlafstörungen
- Gabe von L-Tryptophan, oder Griffonia-Kapseln (enth. 5-HTP) als Vorstufe für Serotonin und Melatonin
- Ceres Valeriana Urtinktur: abends 3 – 5 Tr.
- Bei Kindern: Ceres Passiflora Tr. oder Wala Passiflora Supp.
- Unterstützung des natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus durch die **Phönix-Circadiantherapie** (z.B. Schichtarbeiter, Schwesternberuf, etc.): Phönix Aurum spag.: vor dem Frühstück, vormittags und vor dem Mittagessen jeweils 20 Tropfen und Phönix Argentum spag.: nachmittags, vor dem Abendessen und vor dem Schlafen jeweils 20 Tropfen (Gold -> Sonne, Tag, Silber -> Mond, Nacht)
- Schüssler zum Schlafen: N.7 abends als heiße 7, bei Stress tagsüber N.5 Kalium phosph.
- Dystologes (Rauwolfia, Passionsblume, Coffea, Gelber Jasmin, Weiße Nieswurz)
- Calmvalera Hevert (Komplexhomöopathicum mit u.a. Passiflora, Zincum valerianicum, Ignatia, Valeriana)
- **regulafit® Schlafgut pflanzlich**

regulafit Schlafgut pflanzlich

Inhalt	Inhalt pro Kapsel	Inhalt pro 2 Kapseln	NRV (%) * pro 2 Kapseln
Baldrianwurzel-Extrakt	95 mg	190 mg	---
Hopfen-Extrakt	85 mg	170 mg	---
Passionsblumen-Extrakt	215 mg	430 mg	---
Zitronenmelissen-Extrakt	185 mg	370 mg	---

*NRV = Nährstoffbezugswerte nach VO (EG) Nr. 1169 / 2011 / --- = kein Referenzwert

lactosefrei, glutenfrei, gelatinefrei, farbstofffrei, vegan,
pflanzliche Kapselhülle, ohne Gentechnik, keine Rieselhilfen

Zutatenliste:
Passionsblumen-Extrakt, Zitronenmelissen-Extrakt,
Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Maltodextrin, Baldrianwurzel-Extrakt,-
Hopfen-Extrakt

Verzehrempfehlung:
Täglich 2 Kapseln zur ergänzenden Versorgung

Packungsgrößen

Inhalt	PZN	UVP
60 Kapseln	13721675	29,95 €
20 Kapseln	13919503	10,95 €

4. Aromatherapie

Primavera

- Duftmischung GANZ ENTSPANNT - GUTE LAUNE - HAPPY MIND - SCHLAFWOHL
- Massageöl MANDELÖL Bio
- aktivierendes Körperöl Bio Minze Zypresse
- belebendes Körperöl Bio Ingwer Limette
- SOS Spray Bio

TIPP: Unter www.hospiz-und-palliativmedizin.de/materialien/
gibt es ein kostenloses pdf mit Empfehlungen für „Wohlbefinden mit ätherischen Ölen in der palliativen Pflege“ mit Rezepten etc.