Naturheilkunde bei somatoformen Störungen

Pflanzenstoffe gegen die Angst

© Laura Binder / fotolia.com

Patienten mit Somatisierungsstörungen können auf die Kraft der Natur bauen: Passionsblumenextrakt und Lavendelöl zeigen beispielsweise eine ähnlich starke anxiolytische Wirkung wie ein Benzodiazepin. Besonders Kombinationen verschiedener Pflanzeninhaltsstoffe zeigen Erfolge.

Eine große Rolle bei der Kontrolle von Angst und Stressreaktionen spielt der Neurotransmitter Gamma-Aminobuttersäure (GABA). In den letzten Jahren wurde verstärkt nach Naturstoffen mit anxiolytischen und sedierenden Eigenschaften gesucht, da Benzodiazepine, die seit Jahrzehnten als Anxiolytika und Sedativa verwendet werden, zwar die GABAerge Aktivität steigern, jedoch auch ein erhebliches Abhängigkeitspotenzial haben, berichtet Prof. Dr. Karin Kraft, Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Universität Rostock, in der Zeitschrift „MMW“.

Hilfe von alten Bekannten

Fündig wurde man bei alten Bekannten, die bisher hauptsächlich als pflanzliche Hypnotika mit milder Wirkung bzw. als Antidepressiva eingestuft wurden, nämlich bei Extrakten aus Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblättern, Passionsblumenkraut, Johanniskraut und Lavendelöl, schreibt Kraft. Aktuelle pharmakologische Untersuchungen bestätigen die Sinnhaftigkeit der Pflanzenwirkstoffe.

Dabei hat jedes Phytotherapeutikum sein eigenes Wirkprofil: So steigert z. B. Baldrianextrakt die GABA-Freisetzung und reduziert gleichzeitig den Re-Uptake, Hopfenextrakt hemmt dagegen den Abbau des Neurotransmitters und wirkt zudem zentral sedierend, während Extrakte aus Melissenblättern nicht nur den Abbau von GABA hemmen, sondern auch auf das cholinerge System des ZNS wirken, wodurch sie Stimmung und Gedächtnisfunktion insbesondere unter Stressbedingungen günstig beeinflussen. Für Passionsblumenextrakt wurden dagegen di-

rekte GABAerge und anxiolytische Wirkungen nachgewiesen. Inhaltsstoffe von Lavendelöl besetzen direkt zerebrale GABA_A-Rezeptoren, der Effekt wird durch die Kombination mit Melissenöl verstärkt, schreibt Kraft. Die antidepressive, stimmungsaufhellende und tiefschlaffördernde Wirkung von Johanniskrautextrakten beruht auf der unspezifischen Wiederaufnahmehemmung von Neurotransmittern wie Noradrenalin, Serotonin, Dopamin, GABA und Glutamat und der Modulation der zugehörigen Rezeptoren. Psychovegetative Störungen, Angst und nervöse Unruhe werden im Rahmen der Gesamtwirkung mit beeinflusst.

Klinische Studien bei Patienten mit generalisierten Angststörungen zeigten ebenfalls günstige Wirkungen, berichtet die Autorin. So waren 45 Tropfen Passionsblumenextrakt pro Tag nach vier Wochen ebenso wirksam wie 30 mg Oxazepam pro Tag. Nach zwei Wochen Therapie mit aufkonzentriertem Lavendelöl (80 mg/Tag) zeigte sich eine signifikante Anxiolyse, nach sechs Wochen entsprachen die anxiolytische Wirkung und Verbesserung der Lebensqualität der von Lorazepam (0,5 mg/Tag).

Kombinationen bevorzugt

Kombinationen der genannten Phytotherapeutika sind der Monotherapie offenbar überlegen, schreibt Kraft. Nach klinischen Studien scheint die antidepressive Wirkung bei der Kombination von Johanniskrautextrakt mit Baldrianextrakt oft schon ab dem zehnten Behandlungstag einzutreten, die anxiolytischen und spannungslösenden Wirkungen sind zudem ausgeprägter als bei einer Monotherapie mit Johanniskraut. Bei Patienten mit Somatisierungsstörungen konnte eine zweiwöchige Therapie mit einem Kombipräparat aus Pestwurz-, Baldrian-, Passionsblumen- und Melissenextrakt Angst bei 71,2% und Depressionen bei 55,9% der Patienten zu über 50% verbessern, mit Placebo nur bei 16,7% bzw. 13,0%.

Phytotherapie eignet sich zur Therapie von leichten bis mittelschweren Angstzuständen insbesondere dann, wenn eine mittelfristige bis längere Behandlung erforderlich ist. Nicht nur die Angst selbst, sondern auch Folgezustände können nach Erfahrungsberichten gebessert werden, so z. B. Niedergeschlagenheit und Resignation, Merk- und Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, aggressive Tendenzen sowie vegetative Symptome (z. B. funktionelle Beschwerden des Gastrointestinal- und Urogenitaltrakts). Der Patient muss jedoch darüber aufgeklärt werden, dass bis zum vollständigen Wirkungseintritt mindestens eine Woche vergeht, fordert Kraft.

Was tun bei nervöser Unruhe?

Zur Behandlung von Angst bei somatoformen Störungen sollte Baldrianwurzel mit anderen Phytotherapeutika, z. B. Hopfenzapfen, Melissenblättern oder Passionsblumenkraut kombiniert werden. Als Indikation gelten „nervöse Unruhezustände“. Die Tagesdosis beträgt in Kombipräparaten für Baldrianwurzel bis 1500 mg, für Hopfen bis 130 mg, für Passionsblume bis 1000 mg und für Melissenblätter bis 270 mg Trockenextrakt. In der Regel werden drei Dosen pro Tag eingenommen, im Einzelfall gelten die Angaben der Hersteller. Passionsblumenkraut kann, da es deutlich anxiolytisch wirkt, bei dieser Indikation auch allein verwendet werden, die empfohlene Tagesdosis beträgt dann 1200 mg Trockenextrakt. Je nach Symptomatik können verschiedene Kombinationen verwendet werden.

Neuerdings steht zur Behandlung von Angststörungen Lavendelöl mit aufkonzentrierten Inhaltsstoffen zur Verfügung. Die empfohlene Dosis beträgt 80 mg/Tag, die Wirkung tritt nach 14 Tagen ein und erreicht innerhalb von zehn Wochen den Maximaleffekt.

(red)

Literaturliste beim Verlag;
MMW 2011, 15:35