

# So lassen sich typische Stress-Symptome bis hin zu Burnout effektiv behandeln:

## ELEUTHEROCOCCUS & PASSIFLORA, das synergistisch wirksame Heilpflanzen-Duo gegen körperliche Erschöpfung und nervöse Unruhe

Erfahrungsberichte aus der täglichen Praxis der Heilpraktikerin Ruth Komorek.

Stress bis hin zu Burnout sind ein Dauerthema in meiner Praxis. Ein anhaltend erhöhter Pegel der Stresshormone führt zu Infektanfälligkeit, chronischer Müdigkeit, Schwächegefühl und Kraftlosigkeit. Psychische Beschwerden wie Nervosität und Schlaflosigkeit sind typische Begleiterscheinungen. Meine Therapie-Erfahrungen mit den Heilpflanzen Eleutherococcus und Passiflora zeigen einen positiven Verlauf sowohl bei körperlichen als auch psychischen Symptomen.

### Schlüsselwörter:

Stress - Chronische Erschöpfung – Nervöse Unruhe – Burnout – Eleutherococcus – Passiflora – synergistische Wirkung - Kasuistik - chronische Müdigkeit – Rekonvaleszenz – Überlastung und Infektanfälligkeit – Anti-Stresseffekt – Adaptogene Wirkung

### Dauerstress macht krank!

*Chronischer Stress führt zu mehr als 2 Millionen Krankschreibungen pro Jahr:*

Psychische Erkrankungen sorgen für immer mehr Arbeitsausfälle in Deutschland: Von 1997 bis 2014 hat sich die Zahl der Fehltage um 209 Prozent verdreifacht – ein solcher Negativtrend ist bei keiner anderen Erkrankung zu beobachten. Fast zwei Millionen Menschen wurden im Jahr 2014 aufgrund von chronischem Stress verursachter psychischer Beschwerden krankgeschrieben.<sup>1)</sup>

### Stress betrifft jeden:

Stress ist zu einem unvermeidbaren Bestandteil unseres Alltags geworden. Die Auslöser, die alltägliche Situationen zu einer Stress-Reaktion führen, sind je nach individueller Stressresistenz sehr unterschiedlich. Für den einen ist es nachts der lärmende Nachbar, der erholsamen Schlaf unmöglich macht, für den anderen ist es die ständige Erreichbarkeit. Hauptauslöser für Stressreaktionen sind in der Regel anhaltende berufliche Belastungsfaktoren. Dauerhaft anhaltender Stress führt zu Erschöpfung. Die zunächst durch Ausschüttung von Stresshormonen (Cortisol) gesteigerte Leistungsfähigkeit kann nicht aufrecht gehalten werden. Ständig erhöhter Cortisonspiegel führt auf der körperlichen Ebene zu Abwehrschwäche und Infektanfälligkeit; auf der psychischen Ebene kann es über einen Dopamin- und Serotoninmangel zu depressiven Verstimmungen, ängstlicher Unruhe und Schlafstörungen kommen.

### Phytotherapeutische Möglichkeiten bei stressbedingter Erschöpfung:

*Synergistische Wirkung der Heilpflanzen Eleutherococcus und Passiflora auf Körper und Psyche:*

Durch Stress bedingte Erschöpfung und nachlassende Leistungsfähigkeit sind die Hauptindikationen der **ELEU-Wurzel (Eleutherococcus senticosus, Taigawurzel, sibirischer Ginseng)**; innere Unruhe und Nervosität die der **Passionsblume (PASSIFLORA incarnata)**. Diese Heilpflanzen – vorbeugend und therapiebegleitend eingesetzt – können die Folgen der Dauerstressbelastung sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene umfassend behandeln. Sie leisten wertvolle Hilfe, wenn es darum geht, den Alltag mit Kraft und Gelassenheit zu bewältigen.



AUTORIN: RUTH KOMOREK  
SEIT 1987 HEILPRAKTIKERIN IN  
EIGENER PRAXIS UND VERSCHIEDENEN  
PRAXISGEMEINSCHAFTEN.  
SCHWERPUNKTE:  
CHINESISCHE MEDIZIN, AKKUPUNKTUR,  
KLASSISCHE HOMÖOPATHIE,  
PHYTOTHERAPIE.  
KONTAKT: PRAXIS RUTH  
KOMOREK, ALLESCHERSTR. 25A,  
81479 MÜNCHEN,  
TELEFON: 089 74948686  
MAIL: RUTH.KOMOREK@T-ONLINE.DE

### Der medizinische Anti-Stresseffekt der Eleu-Wurzel:

Besonders bei außergewöhnlichen mentalen, seelischen und körperlichen Stress-Belastungen im Alltag, wenn es darum geht, durchzuhalten **und weiterzumachen**, stärkt die **Eleu-Wurzel** das ‚System‘ von innen und unterstützt die Leistungsfähigkeit – ohne dabei aufzuputschen. Zudem reguliert und heilt die ELEU-Wurzel die psychischen und körperlichen Reaktionen, die durch Stress ausgelöst worden sind, wie z. B. Schwächegefühl, Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche. Oft suchen erschöpfte Patienten erst einmal nach einem „aufbauenden“ Mittel, z. B. in der Apotheke. Sie machen aber dann häufig die Erfahrung, dass bestimmte Aufbaupräparate (Nahrungsergänzungsmittel aus hochdosiertem Vitamincocktail) oder Stimulantien zwar zu einer kurzzeitigen Besserung führen, aber nicht nachhaltig wirken (oder manchmal wie nach zu viel Kaffeekonsum eine noch stärkere Erschöpfung nach sich ziehen, wenn der Effekt nachlässt). Hier zeigt sich die Besonderheit der **ELEU-Pflanze**, die zu den adaptogenen Heilpflanzen gehört, also Pflanzen und deren Wirkstoffen, die die körpereigene **Stressresistenz fördern, indem sie immer eine optimale Anpassungsreaktion** des Körpers bewirken. Sie stellen das Gleichgewicht wieder her, das wichtig für Heilungsprozesse von Körper und Geist ist. Durch Stress beeinträchtigte Körperfunktionen werden je nach Bedarf gestärkt (Aktivierung natürlicher Killerzellen und Lymphozyten, Regulierung der Immunantwort) oder normalisiert (Ausschüttung der Stresshormone wird reduziert). Im Gegensatz zu Stimulantien fällt eine durch Adaptogene gestärkte Widerstandskraft nach Absetzen nicht wieder ab und führt zu keinen überschießenden Reaktionen.

### Psychische Regulierung durch PASSIFLORA:

Die Passionsblume beruhigt, entspannt und wirkt auch dadurch sanft angstlösend. Ängstlichkeit und nervöse Anspannung nehmen ab, das unruhige Gedankenkreisen beim Einschlafen verschwindet - und dieses „Loslassen können“ fördert den Schlaf. Trotzdem macht PASSIFLORA nicht tagsmüde, die Konzentration bleibt erhalten.

### Falldarstellung 1: Überlastung und Infektanfälligkeit

**Anamnese:** Eine junge Ärztin (29J.) kurz nach dem letzten Staatsexamen und vor ihrer ersten Anstellung, bekommt ein Kind - sie will natürlich auch auf jeden Fall ins Berufsleben starten. Obwohl alles perfekt organisiert wird mithilfe des Vaters und der beteiligten Großmütter lasten die berufliche Verantwortung als Anfängerin im Klinikalltag, Kind und Klinik unter Zeitdruck gerecht zu werden sowie Nachtschichten schwer auf ihr. Nach 10 Monaten leidet sie unter Schlafstörungen, sie kann schwer „loslassen“ und schlecht einschlafen, trotzdem fühlt sie sich nach längerem Schlaf nicht erholt. Außerdem leidet sie an plötzlichen Schweißausbrüchen und Herzrasen wenn sie aufgeregt ist. Sie erkältet sich „bei jeder Gelegenheit“ bzw. lässt sich leicht anstecken. Eigentlich sucht sie nach etwas ‚natürlichem und nebenwirkungsfreien‘ um ihre Infektanfälligkeit zu bekämpfen und die beginnende Erkältung zu stoppen.

**Therapie und Verlauf:** In der akuten Phase des Infektes (Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Frösteln und Abgeschlagenheit) half ELEU-CURARINA® alle 2 Stunden 10-20 Tropfen, die Erkältungs- und Grippe-symptome innerhalb 24 Stunden deutlich zu bekämpfen. Danach ist die Einnahme 3 x 20 Tropfen. Nach 4 Wochen fühlt sie sich grundsätzlich gesünder, fitter und belastbarer, die morgendliche Abgeschlagenheit ist deutlich besser, die Schweißausbrüche kommen nur noch in extremen Situationen. Gegen die gelegentlich nach einer anstrengenden Dienstschrift auftretende Unruhe nimmt sie nachmittags und abends 25 Tropfen PASSIFLORA CURARINA® (Passiflora-Fluidextrakt). Insgesamt fühlt sie sich gelassener und ihrer Verantwortung besser gewachsen. Die innere Anspannung ist „erheblich besser“.

### Falldarstellung 2: Chronische Müdigkeit

**Anamnese:** Patient (47 Jahre) mit chronischer Müdigkeit ohne erkennbaren Grund. Dementsprechend fühlt er sich weniger belastbarer als sonst.

**Ärztliche Befunde, Diagnose und Therapie:** Da das Blutbild keine auffallenden pathologischen Werte zeigt, verordnet der Arzt ein Antidepressivum und spricht vom Risiko eines beginnenden Burnouts.

**Therapie und Verlauf:** Der Patient fühlt sich nicht verstanden, er empfindet sein Problem auf der körperlichen Ebene, „als sitzt die Erschöpfung in jeder Zelle“. Nach 14-tägiger Einnahme von 3 x 30 Tropfen ELEU CURARINA® berichtet er, dass sich das intensive Erschöpfungsgefühl (vor allem am Wochenende, abends und in Ruhezeiten) verbessert hat, auch sein dringendes Bedürfnis nach Rückzug. Nach und nach (5 Wochen später) sind dann außerdem seine allgemein lustlose Grundstimmung abwechselnd mit Phasen „starker Reizbarkeit“ verschwunden.

### Falldarstellung 3: Rekonvaleszenz

**Anamnese:** Eine 58jährige Frau litt nach einer unkomplizierten Unterleibsoperation an wochenlang anhaltendem Schwächegefühl und Kraftlosigkeit.

**Ärztliche Diagnose und Therapie:** Hochdosierte Vitamin- C-Infusionen und andere Vitamininjektionen der Hausärztin halfen nicht wirklich anhaltend, die ‚unglaubliche Müdigkeit‘ besserte sich kaum.

**Therapie und Verlauf:** Die Verordnung von ELEU CURARINA® (4 x 20 Tropfen) endlich brachte Stärkung und mehr Kraft, das matte Krankheitsgefühl besserte sich innerhalb von Tagen. Im Laufe von 2 Monaten fühlte sich die Patientin wieder genesen.

#### Praktische Therapieempfehlungen zur Kombination von ELEU-Wurzel und PASSIFLORA:

***In nunmehr langjähriger Heilpraktiker-Tätigkeit konnte ich sehr gute Erfahrungen mit der Basisverordnung von je 20 Tropfen ELEU CURARINA® morgens, mittags und nachmittags machen - über einen Zeitraum von mindestens 2 Monaten.***

***Wenn innere Unruhe und ängstliche Verstimmung oder Schlafstörungen beteiligt sind, verordne ich zusätzlich PASSIFLORA CURARINA®, nachmittags und abends je 30-40 Tropfen - innerhalb weniger Tage oder Wochen bringt dies eine deutliche Verbesserung.***

#### **Fazit:**

***Durch die Kombination der beiden Heilpflanzen Eleutherococcus und Passiflora kommt es zu synergistischen Effekten, die Körper und Geist ausgleichend stärken und beruhigen. Damit ermöglichen sie Menschen, die viel leisten müssen, dem Alltag mit Kraft und Gelassenheit zu begegnen.***

#### Weitere Tipps aus meiner täglichen Praxis:

***Bei Prüfungsangst:*** ELEU mobilisiert Konzentration und Ausdauer beim Lernen (bei Studenten, die viel nachts lernen, morgens, mittags, nachmittags und abends je 30 Tropfen ELEU CURARINA®).

***Bei Prüfungsangst (mit Prüfungsstress)*** mache ich gute Erfahrung bei der Verordnung von 3x 20 Tropfen ELEU CURARINA® morgens, mittags und nachmittags (nicht mehr abends) sowie zusätzlich mit 2 x 40 Tropfen PASSIFLORA CURARINA® nachmittags und abends ca. 30 Minuten vor dem Schlafen.

***Starker beruflicher Belastungssituation unter Zeitdruck:*** ELEU fördert die körpereigene Stressbewältigung und reguliert überschießende Stressreaktionen wie Herzklopfen, Schweißausbrüche und Panikgefühle. Verordnung: 3x30 Tropfen ELEU CURARINA®.

***Bei Abwehrschwäche und häufig wiederkehrenden Infekten:*** Verordnung vorbeugend ab Oktober-März 3 x 20 Tropfen (dazwischen -nach 3 Monaten- 1 Monat Pause). Patienten berichten, dass sie sich nicht mehr so leicht anstecken und das Gefühl haben gegen Grippeerreger gewappnet zu sein.

***Schulkinder (über 12 Jahre) mit Konzentrationsschwäche, Unlust und Vergesslichkeit:*** Morgens und nachmittags 20 Tropfen ELEU CURARINA®.

***Beschleunigt die Genesung*** nach überstandener Krankheit bes. bei älteren Menschen wie z. B. nach schwerer Grippe, Operationen. Basisverordnung: 3x 30 Tropfen ELEU CURARINA®.

\*mit rein pflanzlichem Wirkstoff aus Eleutherococcus senticosus bzw. Passiflora incarnata als pflanzliche Arzneimittel ohne weitere chemische Zusatzstoffe (Harras Pharma Curarina Arzneimittel GmbH).

**Quellen:** 1) Zentrale Ergebnisse des neuen Psychoreports 2015 der DAK-Gesundheit. Für diesen hat das Berlin IGES Institut die anonymisierten Daten von rund 2,6 Millionen erwerbstätigen Versicherten ausgewertet).

## Heilpflanzenprofil *Eleutherococcus senticosus*:

**Bezeichnung:** *Eleutherococcus senticosus* (Rupr. Et Maxim.) Maxim., radix Taigawurzel, sibirischer Ginseng, Stachelpanax.

**Familie:** Araliaceae (Efeugewächse)

**Vorkommen:** Südostasien in Sibirien, Korea und China kann aufgrund ihrer Widerstandskraft selbst bei extremen Witterungsverhältnissen und Temperaturschwankungen gedeihen

**Arzneilich verwendete Pflanzenteile (Droge):** Verwendet werden die getrockneten unterirdischen Teile bestehend aus den Rhizomen und Wurzeln.

**Arzneilich wirksame Inhaltsstoffe:** Lignane, Phenylpropane, Hydroxycumarine, Triterpensaponine, Steroidglykoside, Phenylacrylsäure-Derivate und Polysaccharide, oft auch als Eleutheroside bezeichnet, wobei es sich um keine einheitliche Stoffgruppe handelt.

**Anerkannte medizinische Anwendung: zur Stärkung und Kräftigung bei:**

- Schwächegefühl
- Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Leistungsschwäche
- in der Rekonvaleszenz.

**Heileigenschaften:** Immunmodulierend und immunstimulierend durch Zunahme der T- und B-Lymphozyten (T-Helferzellen und natürliche Killerzellen)

Leistungssteigernd, antioxidativ, antiviral (bes. gegen Influenza-A-Viren).

**Gegenanzeigen:** Keine

**Hinweise:** Für die Anwendung von Eleuwurzelzubereitungen während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor. Für eine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren reichen die Erkenntnisse noch nicht aus.



## Heilpflanzenprofil *Passiflora*:

**Bezeichnung:** *Passiflora incarnata* L. Passionsblume

**Familie:** Passionsblumengewächse (Passifloraceae)

**Vorkommen:** tropische und subtropische Gebiete von Mittel-, Nord- und Südamerika, Ostindien.

**Arzneilich verwendete Pflanzenteile (Droge):** Verwendet werden die getrockneten, zerkleinerten oder geschnittenen, oberirdischen Teile der Pflanze (*Passiflorae herba* - Passionsblumenkraut).

**Arzneilich wirksame Inhaltsstoffe:** Flavonoide, cyanogene Glykoside, freie Aminosäuren und Polysaccharide.

**Anerkannte medizinische Anwendung: Nervöse Unruhezustände**

- bei Angespanntheit, Unruhezuständen und Erregbarkeit mit Einschlafstörungen (ESCOP/European Scientific Cooperative on Phytotherapy).
- bei Unruhezuständen

(Kommission E, Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte)

Basierend auf langjähriger Erfahrung kann Passionsblumenkraut zur Linderung leichter Stresssymptome und als Schlafhilfe eingesetzt werden. Allein oder in Kombination mit anderen Drogen wird Passionsblumenkraut traditionell zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung verwendet (traditionelle Anwendung nach § 109a)

**Heileigenschaften:** beruhigend und entspannend aufgrund einer vermehrten Ausschüttung des Botenstoffs GABA (Gamma-Aminobuttersäure) im Gehirn.

**Hinweise:** Für die Anwendung von Passionsblumenkraut während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor. Für die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren reichen die Erkenntnisse noch nicht aus.

