

Passionsblume

Passiflora incarnata



Eigenschaften

➤ Wirksame Inhaltsstoffe:

- Flavonoide
- Geringe Mengen an ätherischem Öl

➤ Wirkung:

- beruhigend, krampf- und angstlösend, wird häufig bei Schlafstörungen verwendet
- Wirkmechanismus unbekannt
- Anwendung häufig in Kombination mit anderen beruhigenden Pflanzen wie Baldrian, Hopfen oder Lavendel
- Wichtig bei Verwendung aufgrund von (Ein-)Schlafstörungen: Wirkung nicht sofort (schlaferzwingend) wie bei chemischen Schlafmitteln, sondern es kann einige Tage/Woche dauern bis sich Schlaf verbessert

Anwendung

- ▶ Tee/Aufguss:
das gesamte oberirdische Kraut kann verwendet werden, Ziehzeit ca. 10 min

Tipps für Gärtner

- Aussehen der Pflanze:
Kletterpflanze (zwingend Rankgerüst erforderlich); schnellwüchsig;
Blattform: Blätter bestehen aus drei tiefen Lappen, am Rand gesägt;
langstielige, bis zu 8 cm große und auffällige Blüten
- Standort:
sonnig (bis halbschattig), am besten windgeschützt;
durchlässiger, leicht saurer Boden
- Ausreichend gießen (Herkunft: Tropen und Subtropen) und düngen, kein kalkhaltiges Wasser verwenden
- Die meisten Sorten sind nicht winterhart (Ausnahme: *P. caerulea* = bedingt winterhart, *P. incarnata* = winterhart)
- Kräftiger Rückschnitt im Frühjahr (Anfang März)

Fertigarzneimittel

- Passiobalance
- Pascoflair
- Lioran die Passionsblume
- Kombination mit Johanniskraut und Baldrian: Neurapass balance