

ÜBERSICHT KOMPAKT: 20 Heilpflanzen bei positiven Symptomen

1. Hanf (Cannabis) - Wirkstoff CBD

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

2. Ginkgo (Ginko biloba) (TCM) (AM)
3. Sibirische Kreuzblumenwurzel (Polygalasaponin) - Yuan Zhi (TCM)
4. Brahmi (Bacopa monnieri) (Nabelkraut) (AM) (TCM)
5. Kalmus (Acorus calamus) – Vacha (AM) (TCM)
6. Weisse Maulbeere (morus alba) (TCM) (AM)

ARYURVEDISCHE MEDIZIN

7. Falscher schwarzer Pfeffer (Embelia ribes) - Vidanga (AM)
8. Indisches Basilikum (Ocimum sanctum) – Tulsi (AM)
9. Indische Narde (Nardostachys jatamansi) - Jatamansi (AM)
10. Belerische Myrobalane (terminalia bellirica) (AM)
11. Shilajit (Asphaltum) (AM)
12. Noni (Morinda citrifolia) - (AM)
13. Eukalyptus (Eucalyptus globus)

AFRIKANISCHE MEDIZIN

14. Bettlerkraut (Desmodium adscendens)

AMERIKANISCHE MEDIZIN

15. Galphimia (Galphimia glauca) -

EUROPÄISCHE MEDIZIN

16. Weißbeerige Mistel (Viscum Album) (EM) (AM)
17. Spinat (Samen) (Spinacia oleracea) - (EM) (AM)
18. Fenchel (Samen) (Foeniculum vulgare) (EM) (AM)
19. Zwiebel (Allium Cepa) (EM) (AM)
20. Mariendistel (Silybum marianum) (EM) (AM)

Abkürzungen:

TCM= traditionelle chinesische Medizin

AM= Ayurvedische Medizin

AP= Antipsychotika

(+) = positive, (-) =negative, (a) = allgemeine, (k) =kognitive Symptome
(A) = Anspannung, Streß, (Ä)=Ängste, (D)=Depressionen, (S)= Schlaf

NAME	SYMPTOME	STUDIEN UND ANTI-PSYCHOTISCHE WIRKUNGSWEISE	HILFE BEI NEBEN-WIRKUNGEN UND FOLGE-KRANKHEITEN VON AP	DOSIS UND DAUER
<p>1. HANF (Cannabis sativa) Wirkstoff: CBD (Cannabidiol)</p> 	<p>(+) (-) (a) (k) (A) (Ä) (D) (S)</p>	<p><u>Studien (klinisch)</u> Insgesamt ca. 10 Studien mit 200 Patienten</p> <p><u>Vergleich mit Antipsychotika</u> CBD war vergleichbar mit Amisulprid bei positiven Symptomen und hatte bessere Wirkung bei negativen Symptomen.</p> <p><u>Wirkungsweise:</u> Aktivierung von Serotonin- und Glutamatrezeptoren, Unterdrückung Cannabinoid-Rezeptors und Neuroinflammation</p>		<p><u>Psychosen:</u> 800-1500 mg/Tag</p> <p><u>Ängste:</u> 50 mg/Tag</p> <p>bis 8 Monate</p>
		<p>TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN</p>		
<p>2. GINKGO (Ginkgo biloba)</p> 	<p>(+) (-) (a) (k) (Ä) (D) (S)</p>	<p><u>Studien (klinisch):</u> 8 Studien mit ca. 1000 Schizophrenie-Patienten</p> <p><u>Wirkungsweise:</u> verstärkt dopaminerge und cholinerge Neurotransmission, stabilisiert mitochondriale Energiegewinnung, unterstützt neuronale Zellvernetzung.</p> <p>Sollte jedoch bei positiven Symptome möglichst nicht oder nur vorsichtig als <u>einziges</u> Mittel genommen werden. (s. Artikel)</p>	<p><u>Hilft bei:</u> Herz- Kreislauf Diabetes Krebs (vorbeugend und Behandlung) Spätdyskinesien Antidepressiva-induzierter sexueller Dysfunktion</p>	<p><u>Psychose:</u> 360 mg/Tag</p> <p><u>Angst:</u> 240- 480 mg/Tag</p> <p><u>tardive Dyskinesie:</u> 240 mg/Tag</p> <p>12 Wochen</p>

<p>3. SIBIRISCHE KREUZBLUMEN-WURZEL (Polygala tenuifolia Willdenow) yuǎn zhì (TCM)</p> 	<p>(+) (-) (a) (k) (Ä) (D) (S)</p>	<p>Traditionell in Korea zur Behandlung von Psychosen eingesetzt</p> <p><u>Studien (vorklinisch):</u> antipsychotische Wirkung bestätigt</p> <p><u>Wirkungsweise:</u> hat Dopamin- und Serotonin-antagonistischen Wirkung.</p> <p>Kann hilfreich sein, bei Ansprechen auf CLOZAPIN</p>	<p><u>Hilft bei:</u> Gehirnschrumpfung</p>	<p>Wurzel: 3-9 g/Tag</p> <p>Extrakt: 300 mg/Tag</p> <p>12 Wochen</p>
<p>4. BRAHMI (Bacopa monnieri) (TCM) (AM)</p> 	<p>(+) (-) (a) (k) (Ä) (D) (S)</p>	<p><u>Studien (klinisch)</u> Brahmi - Vati (Mischung), vergleichbar mit 10 mg Olanzapin. (20 monatigen Studie bei 200 Patienten)</p> <p><u>Wirkungsweise:</u> Normalisierung der Dopamin-, serotonergen, glutaminergen Neurotransmission, erhöht GABA, verringert Acetylcholinesterase-Aktivität, repariert beschädigte Neuronen, verbessert Übertragung von Nervenimpulsen.</p>	<p><u>Hilft bei:</u> Gehirnschrumpfung Krebs (vorbeugend) Leberschäden</p>	<p>Pulver 800 bis 1000 mg/Tag</p> <p>Extrakt 300-600 mg/Tag</p>
<p>5. KALMUS (Acorus calamus) VACHA (AM)</p> 	<p>(+) (-) (a) (k) (Ä) (D) (S)</p>	<p><u>Studien (vorklinisch):</u></p> <p><u>Wirkungsweise:</u> neuromodulatorischen Wirkungen auf das dopaminerge System</p>	<p><u>Hilft bei:</u> Gehirnschrumpfung Übergewicht Diabetes Herz- Kreislauf Müdigkeit und Antriebsarmut</p>	<p>100 mg – 1g/Tag</p>
<p>6. WEISSE MAULBEERE (Morus alba)</p>  <p>Kann hilfreich sein, bei Ansprechen auf CLOZAPIN</p>	<p>(+) (-) (a) (k) (D) (S)</p>	<p><u>Studien (vorklinisch):</u> antipsychotische Wirkung bestätigt</p> <p><u>Vergleich daraus mit AP</u> - Senkung positive Symptome (Dopamin) Weisse Maulbeere 70%, Clozapin 95% - Senkung positive Symptome (Serotonin) Weisse Maulbeere 52%, Clozapin 50%</p> <p><u>Wirkungsweise:</u> Hemmung der Serotonin-Aktivität</p>	<p><u>Hilft bei:</u> Gehirnschrumpfung Herz- Kreislauf Diabetes Leberschäden Diabetes-induzierte Depression Dyskinesie</p>	<p>1200 mg / Tag</p>



AYURVEDISCHE MEDIZIN

7. FALSCHER SCHWARZER PFEFFER

(Embelia ribes)
Vidanga (AM)



- (+)
- (-)
- (a)
- (k)
- (Ä)
- (D)

Studien (vorklinisch):
antipsychotische Wirkung bestätigt

Wirkungsweise:
Dopamin-Antagonismus, verringerter Spiegel von Neurotransmittern wie Dopamin, Serotonin und Noradrenalin sowie antioxidative Wirkungen

Hilft bei:
Gehirnschrumpfung
Übergewicht
Herz- Kreislauf
Krebs
(vorbeugend)
Diabetes
Leberschäden

¼-½ Teelöffel
Pulver
2x täglich.

1200 mg
Extrakt
3x täglich
400 mg

8 Wochen

8. INDISCHES BASILIKUM

(Ocimum sanctum)
Tulsi (AM)



- (+)
- (-)
- (a)
- (k)
- (A)
- (Ä)
- (D)
- (S)

Studien (vorklinisch):
antipsychotische Wirkung bestätigt

Vergleich daraus mit AP
Senkung positive Symptome:
Indisches Basilikum 35%,
Olanzapin: 55%

Wirkungsweise:
Senkt Dopaminspiegel, Verstärkung der Glutamat (NMDA) - Neurotransmission, Antioxidative Wirkung, Neuroprotektion

Hilft bei:
Gehirnschrumpfung
Krebs
(vorbeugend)
Diabetes

Psychose:
1200 mg/Tag
Angst:
1000 mg/Tag
Anspannung
Schlafstörung
en.
Müdigkeit:
400 mg
morgens
800 mg
abends

Dauer 45 -60
Tage

9. INDISCHE NARDE

(Nardostachys
jatamansi) Jatamansi
(AM)



- (+)
- (-)
- (a)
- (k)
- (A)
- (Ä)
- (D)
- (S)

Studien (vorklinisch):
antipsychotische Wirkung bestätigt

Wirkungsweise:
senkt Dopamin, erhöht GABA- und Glutamat

Hilft bei:
Gehirnschrumpfung
Herz- Kreislauf
Leberschäden

Wurzelpulver
:
2 x tägliche 2
- 10 g
(gestrichner
Teelöffel)

<p>10. BELERISCHE MYROBALANE (terminalia bellirica) Bibhitaki oder Baheda (AM)</p> 	<p>(+) (a) (k) (A)</p>	<p><u>Studien (vorklinisch):</u> antipsychotische Wirkung bestätigt</p> <p><u>Vergleich daraus mit AP</u> Senkung positive Symptome: Belersiche Myrobalane 40%, Olanzapin: 55%</p> <p><u>Wirkungsweise:</u> senkte den Dopaminspiegel signifikant</p>	<p><u>Hilft bei:</u> Krebs (vorbeugend) Diabetes Leberschäden</p>	<p>Wurzelpulver : 2 x tägliche 2 - 4 g (gestrichner Teelöffel)</p>
<p>11. NONI (Morinda citrifolia)Rutin</p> 	<p>(+) (a) (k) (D)</p>	<p><u>Studien (vorklinisch):</u> antipsychotische Wirkung bestätigt</p> <p><u>Wirkungsweise:</u> senkte den Dopaminspiegel, Wechselwirkung mit dem D2- Rezeptor</p>	<p><u>Hilft bei:</u> Müdigkeit Krebs (vorbeugend, Behandlung) Diabetes Nierenschäden Sexuelle Störungen (AD)</p>	<p>Pulver 2,5 g/Tag</p> <p>Noni-Extrakt 1500 mg/Tag</p>
<p>12. SHILAJIT (Asphaltum) Mumijo (AM)</p> 	<p>(+) (a) (k) (A) (Ä) (D)</p>	<p><u>Studien (vorklinisch):</u> antipsychotische Wirkung bestätigt</p> <p><u>Wirkungsweise:</u> antidopaminerge und/oder GABA- mimetische Wirkungen</p>	<p><u>Hilft bei:</u> Müdigkeit Antriebsarmut Krebs (vorbeugend)</p>	<p>2-3 x 200- 300 mg /Tag</p> <p>20 bis 30 Tage</p>
<p>13. EUKALYPTUS (Eucalyptus globulus)</p> 	<p>(+) (a) (k) (D)</p>	<p><u>Studien (vorklinisch):</u> antipsychotische Wirkung bestätigt</p> <p><u>Vergleich daraus mit AP</u> Senkung positive Symptome: Eukalyptus (höchste Dosis) 50%, Haldo/Olanzapin 70%.</p> <p><u>Wirkungsweise:</u> erleichter Freisetzung von GABA , erhöht Glutathion -Spiegel, hemmt Dopamin-Neurotransmission, senkt Entzündungen sowie die AChE- Aktivität</p>		<p>Eukalyptusöl: 0,3 – 0,6 ml pro Tag</p>

		<h2>AFRIKANISCHE MEDIZIN</h2>		
<p>14. BETTLERKRAUT (Desmodium adscendens)</p> 	<p>(+) (a) (Ä) (D)</p>	<p>In Ghana traditionell zur Behandlung von Psychosen eingesetzt.</p> <p><u>Studien (vorklinisch):</u> antipsychotische Wirkung bestätigt</p> <p><u>Wirkungsweise:</u> antidopaminerge Wirkung</p>	<p><u>Hilft bei:</u> Herz- Kreislauf Diabetes Leberschäden</p>	<p>Pulver: 8 bis 10 g/Tag</p> <p>Extrakt: 1-2 Kapseln/Tag Extrakt (600 - 1500 mg).</p>
		<h2>AMERIKANISCHE MEDIZIN</h2>		
<p>15. GALPHAMIA (Galphimia glauca)</p> 	<p>(+) (-) (a) (A) (Ä) (D) (S)</p>	<p>In Mexiko traditionell zur Behandlung von Psychosen eingesetzt.</p> <p><u>Studien (vorklinisch):</u> antipsychotische Wirkung bestätigt</p> <p><u>Wirkungsweise:</u> antidopaminerge Wirkung, Hemmung dopaminergener Neuronen</p>		<p>700 mg/Tag</p> <p>12 Wochen</p> <p>(Habe den Extrakt <u>nicht</u> im deutschen Handel finden können.</p>



EUROPÄISCHE MEDIZIN

16. WEISSBEERIGE MISTEL (Viscum Album)



(+)
(a)
(A)
(Ä)
(D)
(S)

Studien (vorklinisch):
antipsychotische Wirkung bestätigt

Wirkungsweise:
Hemmung des dopaminergen
Signalwegs oder eines mit diesem
Signalweg verbundenen Systems,
Blockade von D 2 -
Rezeptoren, Erleichterung der GABA-
Übertragung,

Hilft bei:
Herz- Kreislauf
Krebs (vorbeugend
und Behandlung)

1000 mg /
Tag

2 x 500 mg
oder 3x
täglich 350
mg

17. SPINAT (Samen) (Spinacia oleracea)



(+)
(-)
(a)
(k)

Studien (vorklinisch):
antipsychotische Wirkung bestätigt

Wirkungsweise:
senkt Dopamin und
Acetylcholinesterase, erhöht GABA
und Glutathion

Spinat Gemüse
hilft bei:
Übergewicht
Herz-
Kreislaufsystem
Krebs
Diabetes
mentale
Gesundheit

Spinat
(Samen! bei
Psychosen)
10 g pro Tag
(1-2
Esslöffel)

18. FENCHEL (Samen) (Foeniculum vulgare)



(+)
(-)
(k)

Studien (vorklinisch):
antipsychotische Wirkung bestätigt

Vergleich daraus mit AP
Senkung positive Symptome: Fenchel
(Samen) 55%, Haldol/Olanzapin 85%

Wirkungsweise:
senkt Dopaminspiegel und
Acetylcholinesterase,
Glutathionspiegel (Antioxidans)
erhöht, entzündungshemmende sowie
antioxidative Eigenschaften

5–7 g: 2-4
mal täglich.

Mehr als 7 g
Samen sollte
man nicht
länger als 2
Wochen
anwenden.
Entspricht
einem
gehäuften
Esslöffel.

<p>19. ROTE ZWIEBEL (Allium cepa)</p> 	<p>(+) (-)</p>	<p><u>Studien (vorklinisch):</u> antipsychotische Wirkung bestätigt</p> <p><u>Vergleich daraus mit AP</u> Senkung positive Symptome: Rote Zwiebel 50%, Chlorpromazin 70%</p> <p><u>Wirkungsweise:</u> senkte signifikant den Dopaminspiegel, blockiert möglicherweise den Dopamin-D2-Rezeptor</p>	<p><u>Hilft bei:</u> Herz-Kreislauf Krebs Diabetes</p>	<p>Dosierung: Nach Bedarf, ca.1-3 Zwiebeln am Tag.</p>
<p>20. MARIENDIESTEL (Silybum marianum) Wirkstoff Silibinin</p> 	<p>(+) (-) (k) (D)</p>	<p><u>Studien (vorklinisch):</u> antipsychotische Wirkung bestätigt</p> <p><u>Vergleich mit Antipsychotika</u> Senkung positive Symptome: Mariendiestel 80%, Clozapin 65% Senkung negative Symptome: Mariendiestel 60%, Clozapin 40%</p> <p><u>Wirkungsweise:</u> reguliert Dopamin, Serotonin, GABA, Glutamat, entzündungshemmend, immunstimulierend und antioxidativ.</p>	<p><u>Hilft bei:</u> Herz-Kreislauf Krebs Diabetes Gehirnschrumpfung Leberschäden</p>	<p>200 – 400 mg/Tag Silymarin.</p> <p><u>Psychose</u> 800 mg Dauer von 2-5 Wochen.</p>

Abkürzungen:

TCM= traditionelle chinesische Medizin

AM= Ayurvedische Medizin

AP= Antipsychotika

(+) = positive, (-) =negative, (a) = allgemeine, (k) =kognitive Symptome

(A) = Anspannung, Streß, (Ä)=Ängste, (D)=Depressionen, (S)= Schlaf