

## Inhaltsstoffe der Stimmungskapseln

1. *Nardostachys jatmansi*,
2. *Whitania somnifera*,
3. *Centella asiatica*,
4. *Convolvulus plusicalis*,
5. *Glycyrrhiza glabra*

## Kurze Beschreibung der Inhaltsstoffe:

### Nardostachys jatmansi

((Syn: *Nardostachys grandiflora* DC.) ist der Name einer wohlriechenden Pflanze aus Indien, aus denen bzw. aus deren Wurzeln kostbare Öle und Salben gewonnen werden. Sie werden schon im Alten Testament erwähnt: Hohelied 1,12 und 4,13f. Im Periplus Maris Erythraei wird sie als Handelgut aus dem indischen Hafen Barbarikon genannt. Dem abendländischen Publikum dürfte Nardenöl vor allem durch seine Erwähnung im Neuen Testament bekannt sein, Jesu Salbung in Bethanien (Evangelium nach Johannes; 12, 3).

### Whitania somnifera

Schlafbeere, Ashwagandha, Ashvaganda, Winterkirsche, Pferdewurzel, Jangida, Kuthmithi

Botanisch: *Withania somnifera*, *Physalis somnifera*

Englisch: Wintercherry

## Beschreibung

Die Ashwagandha ist eine mehrjährige, buschige Pflanze, die eine Höhe von 1-1,5 m erreicht. Sie hat eiförmige Blätter.

Die Blüten bilden sich von Juli bis September und sind glockenförmig. Aus ihnen bilden sich rote Früchte die wie Lampions aussehen. Diese enthalten dann den gelblichen Samen.

## Vorkommen

Die Schlafbeere hat ihre Heimat wahrscheinlich in Nordafrika. Aber sie ist auch im nahen Osten bis nach Indien und China und in weiten Teilen Afrikas verbreitet.

## Geschichte

Die Ashwagandha wurde laut assyrischen Quellen schon in Mesopotamien medizinisch als Narkotikum genutzt. In indischen Schriften wurde sie als Wundermittel gepriesen. Im alten Arabisch wurde sie als sakrân bezeichnet was als Rauschmittel übersetzt werden kann.

In Europa ist sie ca. seit dem 16. Jahrhundert bekannt.

### Centella asiatica /ariatica

Pflanze: *Centella asiatica* L. (Urb.) syn. *Hydrocotyle asiatica* L.

Familie: Doldengewächse (Apiaceae = Umbelliferae)

Der Asiatische Wassernabel, ebenso bekannt als Asiatisches Sumpfpfennigkraut, ist eine ausdauernde, kriechende Pflanze mit langgestielten, runden bis nierenförmigen Blättern und bevorzugt feuchte oder sumpfige Standorte. Die Dolden bestehen aus 2 bis 3 Blüten von weißer bis purpurroter Farbe. Die kleinen Früchte sind oval bis kugelförmig. Von der Pflanze sind min. 2 chemische Rassen bekannt, die sich in ihren Inhaltsstoffen unterscheiden.

*Centella* wurde früher als eine Untergattung der *Hydrocotyle* angesehen, mittlerweile aber als eigenständige Gattung betrachtet.

Medizinisch verwendet werden die frischen oder getrockneten oberirdischen Pflanzenteile bzw. daraus hergestellte Spezialextrakte.

Convolvulus plusicalis

Heilpflanze, die zur Nervenstärkung, Gemütsstärkung eingesetzt wird; Convolvulus plusicalis  
Sankhapuspi:

Glycyrrhiza glabra **Süßholz - Glycyrrhiza glabra**

**Familie der Hülsenfrüchte - Leguminosa**

Unterfamilie: Schmetterlingsblütler - Papilionaceae

Glycyrrhiza glabra ist eine mannshohe Staude mit kräftigen Wurzeln und außerordentlich langen Ausläufern, die meterweit horizontal im Boden fortkriechen und dann neue Sprossen bilden.

Der schon bei Theophrast und Dioskurides gebräuchliche Gattungsname "Glycyrrhiza" leitet sich von dem griechischen "glykys" = süß aufgrund des auffallend süßen Geschmacks der Wurzel, griechisch "rhiza" ab. Die später aufkommenden Namen, Liquiritia, Lakritzen, stellen lediglich Umwandlungen von Glycyrrhiza dar. Mit dem aus dem lateinischen stammenden Beiwort "glabra" - klebrig - werden die durch Drüsen harzig klebrigen Blätter gekennzeichnet. Als Hauptlieferanten des Süßholzes kommen vornehmlich Südrußland, Syrien, Süditalien, Sizilien, Südspanien und Südfrankreich in Betracht. Das Süßholz gehört zu den ältesten, schon Jahrtausende vor Christi Geburt benützten Drogen, und zwar wurde es, wie aus einem ägyptischen Papyrus hervorgeht, damals schon genau wie heute bei Katarrhen der Luftwege verwendet.