

Kava Kava

Angst, Stress und Schmerzbekämpfung mit der Heilkraft des pazifischen Rauschpfeffers

Grundlagen

Kava Kava-Extrakte aus den Blättern von Piper methysticum werden seit mehreren tausend Jahren von den Völkern Polynesiens zur Nervenberuhigung, zum Schlafen aber auch zur Bekämpfung von Müdigkeit angewandt. Weiters wurde es zur Behandlung von Harnwegsinfekten, rheumatischen Beschwerden, Asthma und zur Schmerzbekämpfung eingesetzt. Das Blatt kann auch, topisch angewandt, zur Kopfschmerztherapie verwendet werden.

Kava Kava ist bisher bei uns noch sehr wenig bekannt. Die Pflanze wird aber schon seit über 120 Jahren wissenschaftlich analysiert und ist mittlerweile eine der am besten erforschten und getesteten Gewächse der gesamten Pflanzenheilkunde. (Der wesentlich bekanntere Baldrian ist dagegen interessanterweise eine der am wenigsten untersuchten Pflanzen.)

Die Extrakte von Kava Kava scheinen aber eines der größten Gesundheitsprobleme unserer westlichen Welt beheben zu können: Angstzustände und depressive Befindlichkeitsstörungen. Man sagt Kava Kava auch eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit nach und sie soll sogar zur Steigerung der sexuellen Lust führen. Kava Kava entwickelt sich mehr und mehr zur Pflanze des neuen Milleniums und zur echten Alternative gegenüber konventionellen Anxiolytika (angstlösenden Medikamenten) und Psychopharmaka.

Kava Kava spielt seit mindestens 3.000 Jahren als «Nationalgetränk» der Polynesier und Melanesier eine wichtige kulturelle Rolle. Die Häuptlinge und Nobelmänner bereiteten das Getränk für wichtige religiöse und politische Zeremonien und nahezu jeder Stamm hatte seine eigenen Rituale zum Gebrauch von Kava Kava.

Wirkungen

Kava Kava ist auf den Inseln des Südpazifik heimisch und wurde erstmals von Johann Georg Forster, einem Begleiter James Cooks, bei seiner zweiten Weltreise beschrieben. Der Biologe Forster gab der Pflanze 1777 ihren lateinischen Namen Piper methysticum – berauscher Pfeffer. Forster hatte die Zeremonien der Eingeborenen studiert und die Pflanze als Rauschmittel beschrieben. Diese Wirkung konnte bislang allerdings nie nachgewiesen werden.

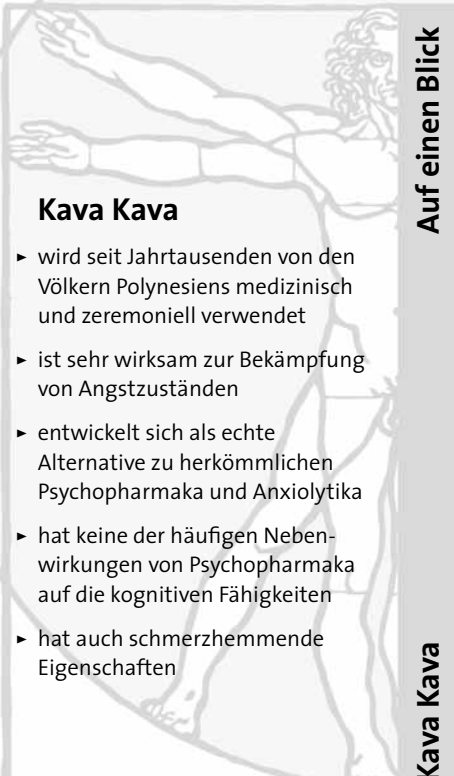
Piper methysticum wächst bevorzugt in einer Höhe von 300 Metern über dem Meeresspiegel und findet sich im gesamten südpazifischen Raum, wobei etwa 72 verschiedene Arten bekannt sind. Eine ausgewachsene Kava-Pflanze sieht aus wie eine zufällige Zusammenstellung aus verholzten Stengeln, die kurz über dem Boden irgendwie zusammengehalten werden. Die einzelnen Arten können auch unterschiedliche Wirkungen haben, abhängig von ihren chemischen Inhaltsstoffen. Als Kava Kava bezeichnet man sowohl die Pflanze als auch das Getränk, das aus der Wurzel des Strauchs gewonnen wird.

Von den vielen chemischen Stoffen, die aus der Kava-Pflanze bisher isoliert werden konnten, scheinen die Pyrone für die angstlösende (anxiolytische) und muskelrelaxierende Wirkung, für die die Pflanze hauptsächlich bekannt ist und eingesetzt wird, verantwortlich zu sein. Diese Wirkstoffe sind nur im fettlöslichen Anteil der Kava-Wurzel enthalten. Zu Forschungs- und medizinischen Zwecken wird die Wurzel mit organischen Lösungsmitteln behandelt, um die Wirkstoffe extrahieren zu können. Bei diesem Vorgang wird ein Extrakt gewonnen, der auf 70% Kava-Lactone (oder Pyrone) standardisiert ist.

Indikationen

Angstzustände: In der modernen Medizin ist die Behandlung von Angstzuständen mit Kava Kava bisher am besten untersucht und dokumentiert. Kava Pyrone scheinen Doppelblind-Studien zufolge die GABA-Rezeptoren im zentralnervösen System zu stimulieren, was für die angstlösende und entspannende Wirkung wichtig ist. Auch Benzodiazepine wie Valium, die zu den weitverbreitetsten Anxiolytika gehören, setzen an diesen Rezeptoren an. Zusätzlich hemmen Kava-Pyrene wahrscheinlich auch die MAO-B-Enzyme, was ebenfalls einen positiven, stimmungsaufhellenden Effekt hat.





Auf einen Blick

Kava Kava

Kava Kava

- ▶ wird seit Jahrtausenden von den Völkern Polynesiens medizinisch und zeremoniell verwendet
- ▶ ist sehr wirksam zur Bekämpfung von Angstzuständen
- ▶ entwickelt sich als echte Alternative zu herkömmlichen Psychopharmaka und Anxiolytika
- ▶ hat keine der häufigen Nebenwirkungen von Psychopharmaka auf die kognitiven Fähigkeiten
- ▶ hat auch schmerzhemmende Eigenschaften

Kontrollierte Studien mit Kava Kava zeigten jedenfalls sowohl bei Kurzzeit- als auch bei Langzeituntersuchungen (24 Wochen) eine deutliche **Reduzierung der Angstgefühle**.

Der große Nachteil von Psychopharmaka ist, dass sie in vielen Fällen die Denk- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Fahrtüchtigkeit negativ beeinflussen können. Außerdem kann es auch zu Gedächtnisstörungen kommen. Kava Kava hingegen scheint diese sogenannten **kognitiven Fähigkeiten** sogar **positiv zu beeinflussen**, wie in klinischen Studien gezeigt werden konnte.

Schmerzen: Kavain, eines der wichtigsten Pyrone von Kava Kava, scheint die elektrische Zellaktivität im Nervensystem zu drosseln, was eine **muskelrelaxierende** Wirkung zur Folge hat und sich positiv bei Krampfeigung und Schmerzen auswirken kann.

Die Medizinmänner Polynesiens wandten die Kava-Wurzel auch sehr häufig bei der Behandlung von Schmerzen an. Bei einer tierexperimentellen Studie konnte nachgewiesen werden, dass Kava Kava sowohl schnell wirkende als auch langanhaltende schmerzhemmende Substanzen enthält.

Immunsystem: Kavain hat auch entzündungshemmende Eigenschaften. Hier gibt es vor allem wissenschaftliche Daten zur der Hemmung der Ausschüttung von Entzündungsstoffen bei kardiovaskulären Erkrankungen und nach Schlaganfällen.

Stress: Die Verabreichung von Kava Kava bewirkte bei mehreren klinischen Anwendungsbeobachtungen einen «entspannteren Zustand» der Probanden, ein allgemeines Wohlfühl-Gefühl, vermehrte Kontaktfreudigkeit und gleichzeitig eine erhöhte Auffassungsgabe und Merkfähigkeit. Auch wegen dieser Eigenschaft wird Kava Kava im Südpazifik bereits seit Jahrhunderten eingesetzt.

Zusammensetzung

Eine Kapsel enthält 50 mg reines pharmazeutisches Kava Kava in einer hypoallergenen Reisstärke-Basis.

Dosierung

Im Normalfall 3 bis 5 Kapseln täglich nach den Mahlzeiten mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

Nebenwirkungen, Kontraindikationen

Kava Kava sollte zur Behandlung von Angstzuständen nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt eingesetzt werden, da es, aufgrund seiner hohen Wirksamkeit, auch zu unerwünschten Wirkungen kommen kann. So kann es bei Überdosierung zu Muskelkrämpfen und Bewusstseinsstörungen kommen.

Vorsicht ist weiters bei gleichzeitiger Einnahme von Alkohol sowie von allen anderen Substanzen, die auf das zentrale Nervensystem wirken, geboten: Tierversuchen zufolge kann es zur Wirkungsverstärkung und somit zur Überdosierung kommen.





Kava Kava darf von Patienten, die wegen eines Morbus Parkinson behandelt werden, nicht eingenommen werden, ebensowenig wie bei regelmäßiger Einnahme von Benzodiazepinen. Schwangeren und stillenden Müttern wird von der Einnahme abgeraten.

Hinweise

Bei übermäßiger Einnahme (über 310 Gramm pro Woche) kann es auch zum Auftreten der Kava-Dermopathie kommen. Dabei handelt es sich um einen schuppigen Hautausschlag, der sich nach Absetzen von Kava Kava wieder zurückbildet. Bei sehr langer Einnahme kann es manchmal auch zur Gelbverfärbung von Haut und Nägeln kommen, was sich aber nach Absetzen von Kava Kava rasch wieder zurückbildet.

Kava Kava-Produktgruppen

Kava Kava ist in folgenden Produktgruppen zu finden (www.vitabasix.com):

-  **Depression & Stimmung**
-  **Hirn & Gedächtnis**
-  **Immunsystem, Zellschutz & Antioxidantien**
-  **Schmerzen & Entzündungen**

Hersteller:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | info@vitabasix.com
Tel.: 00800-1570 1570 | Fax: 00800-1570 1590

Wichtige Hinweise:

Unsere Produkte werden nach GMP (Good Manufacturing Practice) Standard hergestellt. Qualität, Reinheit und Konzentration werden laufend von unabhängigen Testlabors nach FDA (Food and Drug Administration) Richtlinien überprüft.

Unsere Produkte sollen als Präventivmaßnahmen bzw. zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verstanden werden. Bei der Verwendung zur Behandlung von Krankheiten empfehlen wir unbedingt die vorherige Konsultation Ihres Arztes.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Stand August 2010