

*Jens Gaab, Basel*

Statement zum Thema

## **Pflanzliche Arzneimittel Tagesberuhigungsmittel zeigt Einfluss auf die Stressantwort**

Psychische Belastungen führen zu körperlichen und emotionalen Reaktionen, die der Bewältigung der Belastungen dienen. Auch wenn diese psychobiologischen Stressreaktionen an sich funktional sind – ein Ausbleiben dieser Reaktionen würde die erfolgreiche Bewältigung von Stress erschweren, wenn nicht sogar verhindern – kann eine andauernde und starke Belastung zu somatischen Veränderungen führen, die wiederum die Entstehung von somatischen und psychischen Symptomen bis hin zu Erkrankungen und Störungen begünstigen sowie deren Verlauf und Prognose negativ beeinflussen.

**In Anbetracht der hohen Prävalenz psychischer Belastungen sowie der beschriebenen Auswirkungen ist es entsprechend bedeutsam, mögliche Maßnahmen zur Prävention von stressbedingten Störungen zu evaluieren.**

Bislang zeigten sich dabei psychotherapeutische Gruppentrainings als effektive Möglichkeit, die psychobiologischen Stressreaktionen präventiv zu reduzieren (*Gaab et al., 2003; Hammerfald et al., 2006*). Auch wenn diese Erkenntnisse als Hinweis auf die Beeinflussbarkeit der psychobiologischen Stressreaktion gewertet werden können, fehlen bislang Hinweise auf weitere effektive, beispielsweise pharmazeutische, Behandlungsoptionen.

Ziel der durchgeführten Studie war es entsprechend, die Effekte eines Phytopharmakons (Kombinationsprodukt aus den Extrakten von Baldrianwurzel, Melisse, Passionsblume und Pestwurz) auf die akute psychobiologische Stressreaktion zu untersuchen. Dazu erhielten insgesamt 72 gesunde Männer für die Dauer von vier Tagen mit randomisierter Zuteilung

- ✓ entweder keine Behandlung,
- ✓ Placebo oder
- ✓ das Phytopharmakon.

Am vierten Untersuchungstag absolvierten alle Probanden einen psychosozialen Stresstest, wobei die emotionalen und physiologischen Reaktionen auf die Belastung fortwährend erfasst wurden.

Bei der Analyse der erhobenen Parameter zeigte sich, dass **das Phytopharmakon zu einer signifikanten Reduktion der emotionalen Stressreaktionen im Vergleich mit dem Placebo und keiner Behandlung geführt hat**, wobei die biologische Stressreaktion, gemessen in der reaktiven Veränderung der Cortisolspiegel, der Herzrate sowie der Herzratenvariabilität, nicht durch die Gruppenzuteilung beeinflusst wurde.

**Fazit:** Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass das untersuchte Phytopharmakon die emotionale Stressreaktion signifikant reduzieren kann, ohne jedoch wichtige biologische Reaktionssysteme, insbesondere psychomotorische und kognitive Funktionen, in ihrer Funktion zu beeinflussen.

*Prof. Dr. Jens Gaab  
Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Fakultät für Psychologie  
Universität Basel  
Missionsstrasse 62  
4055 Basel  
www.unibas.ch*

Literatur:

- Gaab, J., Blattler, N., Menzi, T., Pabst, B., Stoyer, S., & Ehlert, U. (2003). Randomized controlled evaluation of the effects of cognitive-behavioral stress management on cortisol responses to acute stress in healthy subjects. *Psychoneuroendocrinology*, 28, 767–779.
- Hammerfald, K., Eberle, C., Grau, M., Kinsperger, A., Zimmermann, A., Ehlert, U., Gaab, J. (2006). Persistent effects of cognitive-behavioral stress management on cortisol responses to acute stress in healthy subjects—A randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 31, 333–339.