



# AFRIKANISCHE SCHWARZBOHNE ENTSPANNT UND BERUHIGT

ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Die Afrikanische Schwarzbohne, auch bekannt als Griffonia, gehört zur Familie der Hülsenfrüchte. Wie der Name sagt, kommt sie vorwiegend im tropischen Afrika vor. Die rebenartige Pflanze mit dem bis zu sieben Zentimeter dicken Stamm bildet zwischen den Blättern aufgetriebene Schoten, die flache, schwarze Samen mit interessanten Wirkstoffen enthalten. Der belaubte Teil liegt in drei bis sieben Metern Höhe. Die traditionelle Medizin verwendet die Blätter als Läusemittel, und die Wurzel und Zweige werden gekaut. Seit den 1970er-Jahren interessiert sich die westliche Medizin für die Samen der Afrikanischen Schwarzbohne. Der Grund liegt im hohen Gehalt an 5-Hydroxytryptophan (5-HTP), das im menschlichen Körper für die Bildung der Nervenbotenstoffe Serotonin und Melatonin mitverantwortlich ist.

Schlechte Ernährung und gestörte Verdauung können dazu führen, dass die Aufbaustoffe für Serotonin wie beispielsweise L-Tryptophan nicht ausreichend ins Blut aufgenommen werden. Die Folgen sind gesundheitliche Störungen. Die Afrikanische Schwarzbohne liefert eine Vorstufe von Serotonin, das der Körper

gut aufnehmen und verwerten kann. Die Darmmotorik reguliert sich, was sich bei Durchfall oder Darmträgheit positiv auswirkt. Noch wertvoller ist die positive Wirkung von Serotonin gegen Stimmungsschwankungen, Ängste, Zwänge, depressive Stimmungslagen sowie Ein- und Durchschlafstörungen: Es entspannt und beruhigt. Zusätzlich lindert Serotonin Migräne. Über mehrere Monate eingenommen, werden die Anfälle deutlich schwächer und weniger. Ebenfalls beeindruckend ist die Wirkung der Afrikanischen Schwarzbohne gegen Übergewicht: Ihre Wirkstoffe senken den Appetit – vor allem jenen auf Süßigkeiten. Das kommt insbesondere Menschen mit Altersdiabetes zugute. Und wenn Sie an Fibromyalgie oder Muskelschmerzen leiden, lindert sie die Schmerzen und die morgendliche Muskelsteifheit.

Im Handel ist die Heilpflanze als Pflanzenextrakt in Kapselform erhältlich. Sie soll als Kur über mehrere Monate angewendet werden, da die Wirkung erst nach einigen Wochen zuverlässig und merklich einsetzt. Kinder, Schwangere und stillende Frauen sollten die Afrikanische Schwarzbohne nicht einnehmen.