

Damiana

Turnera diffusa

Turneraceae · Turnera · Malpighiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine aufrechte, verholzende Pflanze aus der Familie Passifloraceae.

WIRKUNG

- Beruhigend
- Antispasmodisch
- Entzündungshemmend

ANWENDUNG

- Tee
- Tinktur
- Kapseln/Extrakte

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Schlafstörungen
- Nervosität und Angstzustände
- Menstruationsbeschwerden
- Muskelkrämpfe
- Verdauungsbeschwerden

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Traditionell in Volksmedizin verwendet, auch in TCM und Ayurveda; Maya als 'mizibcoc', die Pflanze, die den Sonnenschein hervorruft

SIGNATURENLEHRE

Die Pflanze wird traditionell aufgrund ihrer äußeren Merkmale und inneren Wirkungen als beruhigend und schmerzlindernd angesehen.

ERKENNUNGSMERKMALE

verholzter Strauch, kleinere Blätter als False Damiana, intensiver Geruch

WUCHS

Strauch

BLÜTEZEIT

- Frühsommer bis Herbst

HERKUNFT

- Süd-Texas (USA)
- Mexiko
- Belize
- Guatemala
- Honduras
- Kuba
- Jamaika
- Hispaniola
- Kolumbien
- Venezuela
- Peru
- Brasilien bis Argentinien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blüten
- Blätter

ZUBEREITUNG

- Tee
- Tinktur
- Kapseln/Extrakte

ERNTENZEIT

- Teil: Spätes Sommer bis frühes Frühjahr

SAMMELN

- Pflanzenteil: Pflanzenteile: Kraut

INHALTSSTOFFE

- Flavonoide (z.B. Apigenin, Luteolin)
- Polyphenole
- GABA-ähnliche Substanzen

ÄTHERISCHE ÖLE

- squalene
- caryophyllene oxide
- 3-(2-hydroxypropan-2-yl)-4a,5-dimethyl-5,6,7,8-tetrahydronaphthalen-2-one
- 2,6,10,15,19,23-hexamethyltetracos-2,6,10,14,18,22-hexaene
- (4a,8s)-8-hydroxy-4a,8-dimethyl-4,5,6,7-tetrahydro-3h-naphthalen-2-one
- (1r,4s,6r,10s)-4,12,12-trimethyl-9-methylidene-5-oxatricyclo[8.2.0.0^{4,6}]dodecane
- 8-hydroxy-4a,8-dimethyl-4,5,6,7-tetrahydro-3h-naphthalen-2-one
- (4a,5s)-3-(2-hydroxypropan-2-yl)-4a,5-dimethyl-5,6,7,8-tetrahydronaphthalen-2-one

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

Potentiell niedriges Blutzuckerlevel mit Diabetikum; reduziert Eisenaufnahme

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft ohne ärztliche Beratung
- Interaktion mit Beruhigungsmitteln wie Benzodiazepinen

WECHSELWIRKUNGEN

- Kann mit Beruhigungsmitteln wechselwirken
- Typ: verstärkt · Hinweis: Verstärkt die beruhigende Wirkung und kann Schlafstörungen lindern. · Pflanze latein: *Passiflora incarnata* · Pflanze deutsch: Passionsblume
- Typ: verstärkt · Hinweis: Potenziert die sedierende und angstlösende Wirkung. · Pflanze latein: *Valeriana officinalis* · Pflanze deutsch: Baldrian
- Typ: verstärkt · Hinweis: Unterstützt die Schlafqualität und entspannende Effekte. · Pflanze latein: *Humulus lupulus* · Pflanze deutsch: Hopfen
- Typ: verstärkt · Hinweis: Wirkt zusätzlich anxiolytisch und harmonisierend. · Pflanze latein: *Melissa officinalis* · Pflanze deutsch: Melisse
- Typ: verstärkt · Hinweis: Unterstützt Libido und hormonelle Balance. · Pflanze latein: *Lepidium meyenii* · Pflanze deutsch: Maca
- Typ: verstärkt · Hinweis: Stärkt Stressresistenz und sexuelle Funktion. · Pflanze latein: *Withania somnifera* · Pflanze deutsch: Ashwagandha
- Typ: verstärkt · Hinweis: Verbessert Energie und sexuelle Leistungsfähigkeit. · Pflanze latein: *Panax ginseng* · Pflanze deutsch: Ginseng (Asiatischer Ginseng)
- Typ: verstärkt · Hinweis: Verbessert Anpassungsfähigkeit an Stress und mentale Klarheit. · Pflanze latein: *Rhodiola rosea* · Pflanze deutsch: Rohdela
- Typ: verstärkt · Hinweis: Unterstützt Energie und Resilienz. · Pflanze latein: *Schisandra chinensis* · Pflanze deutsch: Schizandra
- Typ: verstärkt · Hinweis: Stärkt das Nervensystem und Ausdauer. · Pflanze latein: *Panax quinquefolius* · Pflanze deutsch: Ginseng (Amerikanischer Ginseng)
- Typ: verstärkt · Hinweis: Lindert Blähungen und unterstützt die Verdauung. · Pflanze latein: *Mentha piperita* · Pflanze deutsch: Pfefferminze
- Typ: verstärkt · Hinweis: Wirkt krampflösend und verdauungsfördernd. · Pflanze latein: *Foeniculum vulgare* · Pflanze deutsch: Fenchel
- Typ: verstärkt · Hinweis: Beruhigt den Magen und Darm. · Pflanze latein: *Matricaria chamomilla* · Pflanze deutsch: Kamillenblüten
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Traditionelle Kombination für Libido und Stressabbau. · Pflanze latein: *Lepidium meyenii*, *Withania somnifera*, *Panax ginseng* · Pflanze deutsch: Maca, Ashwagandha, Ginseng (Asiatischer Ginseng)
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Starke Sedierung, Atemdepression, Koma (bei Alkoholkonsum). · Pflanze latein: *Passiflora incarnata* · Pflanze deutsch: Passionsblume
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Hypertensive Krise oder Serotonin-Syndrom. · Pflanze latein: *Tranylcypromin* · Pflanze deutsch: MAO-Hemmer
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Unvorhersehbare Wechselwirkungen mit Antidepressiva. · Pflanze latein: *Hypericum perforatum* · Pflanze deutsch: Johanniskraut
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Risiko erhöhter Photosensibilisierung. · Pflanze latein: *Hypericum perforatum*, *Passiflora incarnata* · Pflanze deutsch: Johanniskraut, Passionsblume

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Damiana> · Titel: Damiana
- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Damián_Alcázar · Titel: Damián Alcázar
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Turnera_diffusa · Titel: Turnera diffusa
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Turnera_diffusa · Titel: Turnera diffusa
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Turnera diffusa](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Turnera%20diffusa) · Titel: PFAF — Turnera diffusa
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Turnera%20diffusa> · Titel: LOTUS — Turnera diffusa
- Typ: web · Url: https://translate.google.com/translate?u=https://en.wikipedia.org/wiki/Turnera_diffusa&hl=id&sl=en&t

l=id&client=srp · Titel: Turnera diffusa - Wikipedia

• Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10675026/> · Titel: Bioactivity of the Genus Turnera: A Review of the Last 10 Years - PMC

• Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874114000658> · Titel: Ethnobotany, phytochemistry, and bioactivity of the genus Turnera (Passifloraceae) with a focus on damiana—Turnera diffusa - ScienceDirect

• Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Turnera_diffusa · Titel: Turnera diffusa - Wikipedia

• Typ: web · Url: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13880200590962926> · Titel: Full article: The Genus Turnera.: A Review Update

• Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874114000658> · Titel: Ethnobotany, phytochemistry, and bioactivity of the genus Turnera (Passifloraceae) with a focus on damiana—Turnera diffusa - ScienceDirect

• Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Turnera_diffusa · Titel: Turneradiffusa- Wikipedia

• Typ: web · Url: <https://ark.yaogara.org/plants/turnera-diffusa> · Titel: Turneradiffusa(Damiana)

• Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Turnera_diffusa · Titel: Turnera diffusa - Wikipedia

• Typ: web · Url: <https://carahealth.com/herbal-monographs/damiana-turnera-diffusa-turnera-aphrodisiaca> · Titel: Damiana (Turnera diffusa / Turnera aphrodisiaca) - Carahealth

• Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/328539075_Traditional_aphrodisiac_Turnera_diffusa_WILLD_-_new_pharmacological_aspects_about_Damiana · Titel: (PDF) Traditional aphrodisiac Turnera diffusa WILLD. - new ...

• Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Turnera diffusa](https://www.gbif.org/species/search?q=Turnera+diffusa) · Titel: GBIF — Turnera diffusa

• Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Damiana> · Titel: Damiana- Wikipedia

• Typ: web · Url: <https://www.gardenshaman.eu/de/2024/01/24/turnera-diffusa-damiana-anbauen-und-verwenden/> · Titel: Turneradiffusa:Damianaanbauenund verwenden...

• Typ: web · Url: <https://www.taste-market.de/damianablaetter> · Titel: Damiana- Alles über dieTurneradiffusaund ihre vielseitigen Blätter!

• Typ: web · Url: <https://www.gardenshaman.eu/en/2024/01/24/growing-and-using-turnera-diffusa-damiana/> · Titel: Turnera diffusa: growing and using damiana - gardenshaman.eu

• Typ: web · Url: <https://en.jardineriaon.com/Damiana.html> · Titel: Complete and Practical Guide to Damiana Care: Turnera diffusa