Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 11

Artikel: Gute Schlafhelfer
Autor: Rech, Anja
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-914231

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gute Schlafhelfer

Wer nachts schlecht schläft, ist am Tag nicht leistungsfähig. Die Natur bietet einige Heilpflanzen, die für eine erholsame Bettruhe sorgen.

Text: Anja Rech

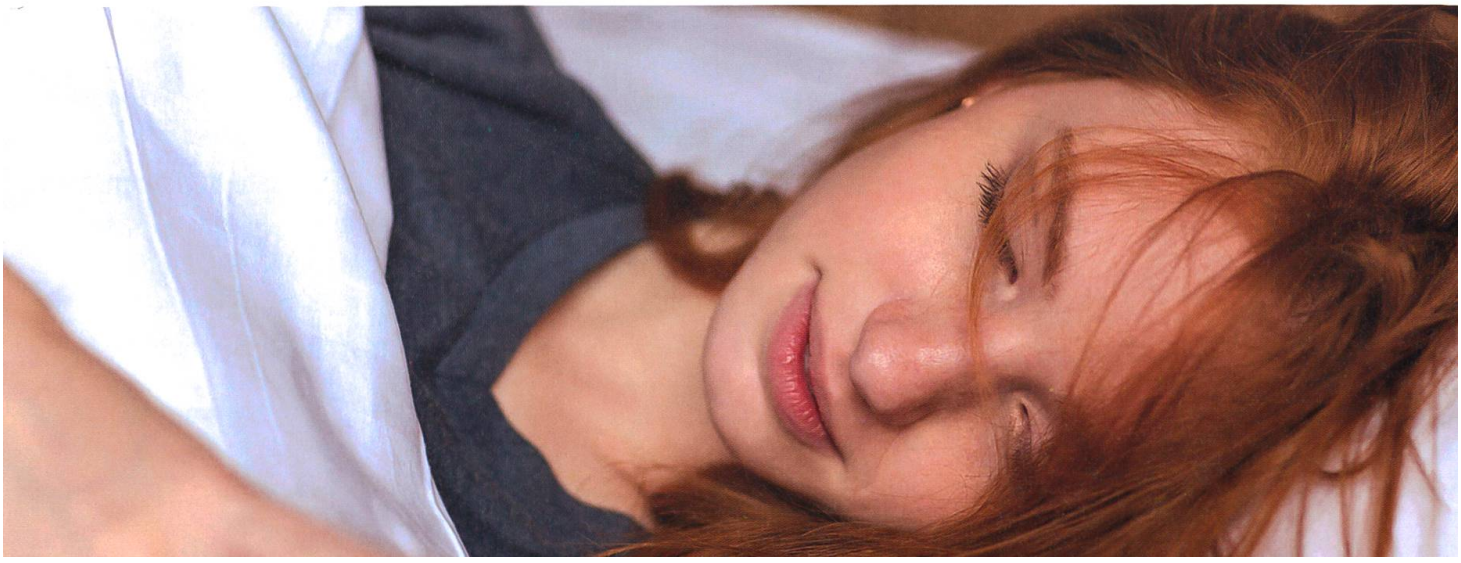
Es gibt kaum etwas Schöneres, als nach tiefem Schlummer erfrischt aufzuwachen. Doch mehr als jeder vierte Schweizer leidet gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung unter mittelschweren oder schweren Schlafstörungen. Schlaf hat wichtige Funktionen: Das Gehirn verarbeitet das Erlebte, Stoffwechsel und Immunsystem arbeiten auf Hochtouren, der Körper regeneriert sich. Daher machen Schlafstörungen nicht nur tagsüber müde, sondern können auf Dauer die Gesundheit angreifen. Mögliche Folgen sind Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme und eine nachlassende Gedächtnisleistung. Auch die Infektanfälligkeit und das Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden steigen.

Schlafhygenie lernen

Der häufigste Auslöser für Schlafstörungen ist gemäss der ärztlichen Behandlungsleitlinie Stress. «Aber auch schlechte Angewohnheiten spielen hier eine wichtige Rolle», ergänzt Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik, Ärztin aus Bad Ragaz. «Dazu zählen ein unregelmässiges Leben, zu wenig Bewegung, zu viel Alkohol und Kaffee sowie zu spätes Essen.»

Diese Faktoren zu ändern, ist Ziel der sogenannten Schlafhygiene, über die Patienten bei der Behandlung von Schlafstörungen informiert werden. Die Probleme können jedoch auch durch Erkrankungen hervorgerufen werden, etwa des Herzens, der Schilddrüse, oder sie sind Anzeichen einer Depression. Ausserdem können sie als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten, beispielsweise von manchen Antibiotika, Schilddrüsenhormonen, Betablockern oder Antidepressiva.

Dass wir überhaupt jede Nacht schlafen, gibt unser Biorhythmus vor. Die innere Uhr wird von Hormonen wie Melatonin gesteuert. Es wird in der Zirbeldrüse im Gehirn produziert, sobald es dunkel wird und stösst den Schlaf an. Bei Helligkeit nimmt seine Konzentration im Körper wieder ab. Gesunder Schlaf dauert bei Erwachsenen zwischen sechs und zehn Stunden. Die genaue Länge ist individuell unterschiedlich und verändert sich im Laufe des Lebens.



Der Schlaf verläuft dabei in fünf Phasen, die insgesamt 90 bis 100 Minuten dauern. Diese wiederholen sich im Schnitt viermal pro Nacht. Man unterscheidet vier Phasen, in denen die Schlaftiefe zunimmt, und eine fünfte Phase, den sogenannten REM-Schlaf. Hier werden wir wieder wacher und unsere Augen bewegen sich unter den geschlossenen Lidern. Die Abkürzung «REM» steht für die englische Bezeichnung dieses Phänomens: Rapid Eye Movement.

Wirkung synthetischer Schlafmittel

Häufen sich Schlafstörungen, greifen viele Menschen zu – meist rezeptpflichtigen – Schlafmitteln. In der Regel handelt es sich um Präparate aus der Gruppe der Benzodiazepine. «Sie sorgen tatsächlich schnell für tiefen Schlaf. Allerdings findet die REM-Phase nicht statt», erklärt Apotheker Dr. Stefan Noé von der Bären-Apotheke in Karlsruhe. «Durch das veränderte Schlafmuster ist die Nachtruhe nicht erholsam.» Die Betroffenen fühlen sich tagsüber oft benommen, was man als «Hangover» bezeichnet. Ausserdem können die Mittel abhängig machen. «Doch kurzfristig eingesetzt und durch den Arzt begleitet sind sie ein Segen», betont er.

Eine gute Alternative, die solche Nebenwirkungen nicht aufweist, seien pflanzliche Medikamente. «Sie helfen einzuschlafen, aber morgens ist man wieder fit», sagt er. Allerdings müsse man sie mindestens eine Woche lang einsetzen, bevor sich das Schlafverhalten deutlich bessere. Es stehen verschiedene Heilpflanzen zur Auswahl, deren Wirkung unterschiedliche Schwerpunkte hat.

Baldrian

Der «Klassiker» ist Baldrianwurzel (Valeriana officinalis). «Sie hemmt die Wachheit und unterstützt den Schlaf», erklärt Prof. Chrubasik, die auf Naturheilverfahren und Phytomedizin, also Pflanzenheilkunde, spezialisiert ist. Man wisse, dass Baldrianwurzel verschiedene Rezeptoren an Nervenzellen beeinflusse, etwa solche, an die auch Benzodiazepine andocken. «Der genaue Wirkmechanismus ist jedoch nicht bekannt.» Für die Wirkung verantwortlich sind mehrere Inhaltsstoffe. Wird Baldrian als Tee getrunken, werden nur wasserlösliche Inhaltsstoffe zugeführt; mit einem Extrakt in einem Medikament auch sehr konzentrierte fettlösliche. «Bei leichten Schlafstörungen empfiehlt es sich bis zu dreimal am Tag ein Tee aus zwei bis drei Gramm Baldrianwurzel.»

Blühender Baldrian, rechts die frisch geerntete Wurzel.

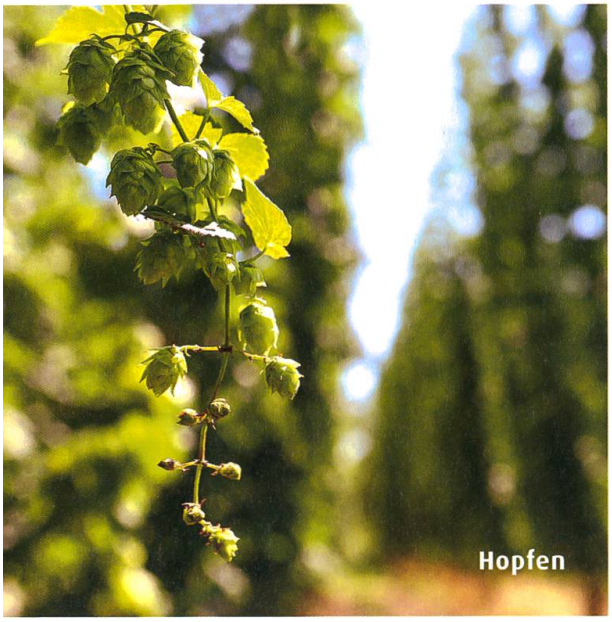
Anwendung: Dazu übergiesst man die kleingeschnittene Wurzel mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt sie 10 bis 15 Minuten bedeckt stehen.

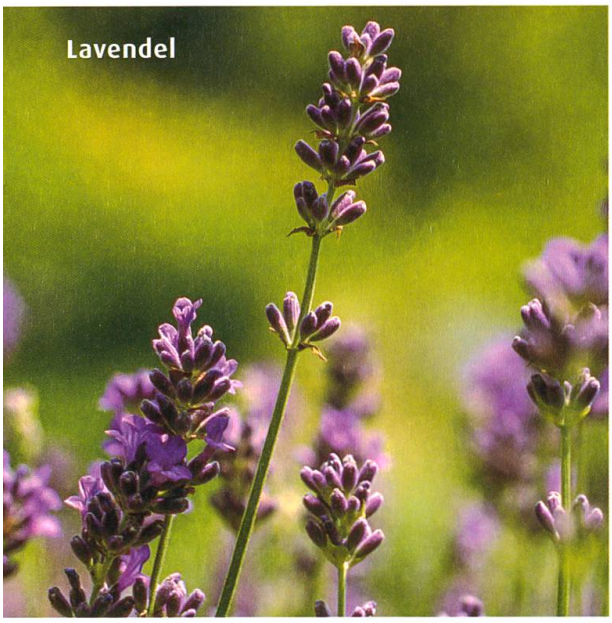
Als Einschlafhilfe sollte man ein bis zwei Tassen eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen trinken. Alternativ rät Prof. Chrubasik zu einigen Tropfen einer Baldrian-Urtinktur.

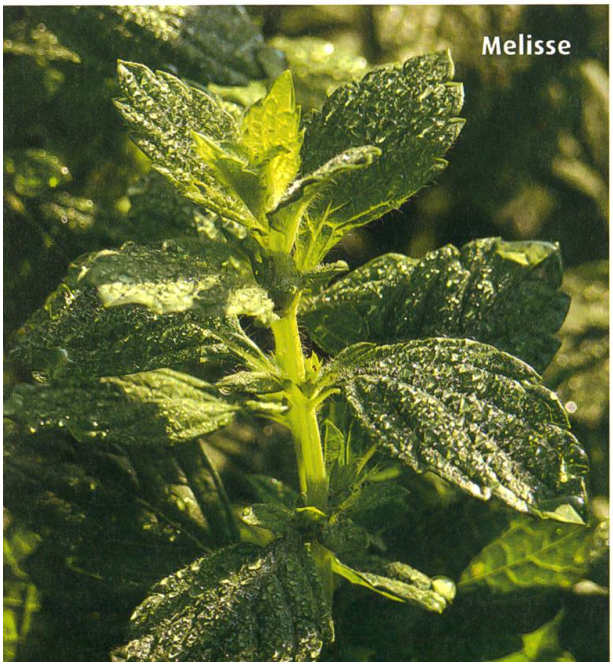
Die beruhigende Wirkung eines abendlichen Bades lässt sich mit der Heilpflanze ebenfalls unterstützen: Dazu gibt man 100 g davon in ein Vollbad.

Hopfen

Ebenfalls bewährt haben sich die weiblichen Blüten der Kletterpflanze Hopfen (Humulus lupulus), als Hopfenzapfen bezeichnet. Zu ihren würzigen


Hopfen


Lavendel


Melisse

ätherischen Ölen kommen viele weitere Inhaltsstoffe. «Hopfen wirkt ähnlich wie Melatonin», erklärt Prof. Chrubasik. Damit fördert er das Einschlafen. Man spricht von einer zentral dämpfenden Wirkung. «Der Wirkmechanismus ist noch nicht aufgeklärt.»
Anwendung: Als Tee mit 1 – 2 TL pro Tasse. Oder man macht sich abends eine Hopfenmilch: Dazu 2 TL zerkleinerte Hopfenzapfen in einen Teebeutel füllen, in einem Glas Milch (200 ml) kurz aufkochen, 7 Minuten ziehen lassen, mit Honig süssen.
Nach Angaben von Prof. Chrubasik weisen Tabletten, die einen Spezialextrakt aus Baldrian und Hopfen enthalten, unter den pflanzlichen Schlafhelfern die beste Evidenz für die Wirksamkeit auf; sie zeigten in Studien die besten Ergebnisse. Der Effekt entspreche dem von Benzodiazepinen. «Die Schlafphasen eins und zwei waren in den Studien verkürzt, die Teilnehmer konnten so besser einschlafen. Ausserdem verlängerte sich die Durchschlafzeit; sie fühlten sich am Morgen frischer», fasst sie zusammen. «Die Ergebnisse können allerdings nicht auf andere Kombinationen übertragen werden.» Der Extrakt trägt die wissenschaftliche Bezeichnung Ze 91019 und ist sowohl in der Schweiz als auch in Deutschland nur in der Apotheke erhältlich.

Lavendel

Steckt innere Unruhe hinter den Problemen, bietet sich das Öl des Arznei-Lavendels (Lavandula angustifolia) an: «Es hilft gut, wenn Menschen Schlafprobleme haben, weil sie nicht abschalten können», beschreibt Apotheker Dr. Noé. «Dabei macht es nicht müde, nimmt aber Angst und Stress.» Prof. Chrubasik ergänzt: «Der Schlaf verbessert sich indirekt, weil das Lavendelöl Angstsymptome nachweislich reduziert.» Lavendelöl ist in Form von Kapseln in der Apotheke erhältlich. (Es gibt allerdings Hinweise auf mögliche endokrine und eventuell sogar kanzerogene Effekte von Lavendelöl. Speziell für Brustkrebspatientinnen erscheint es darum sinnvoll, lavendelölhaltige Produkte zu meiden, so der Rat von Experten.) Auch Lavendelduft kann uns zur Ruhe bringen – er gelangt über die Nase direkt ins Gehirn, wo er seine Wirkung entfaltet.

Anwendung: Bewährt sind Kräuterkissen. Füllen Sie dazu etwa 100 g getrockneten Lavendel in ein kleines Baumwollkissen. In der Wärme des Bettes entfaltet sich das Aroma besonders intensiv.

Melisse

Ebenfalls beruhigend wirkt die Heilpflanze Melisse (Melissa officinalis). Laut Prof. Chrubasik hat man nachgewiesen, dass ihr Wirkstoff unter anderem an sogenannte GABA-Rezeptoren im Gehirn bindet, die an schlaffördernden und angstlösenden Prozessen beteiligt sind. In einer Studie besserte eine Trockenextrakt-Kombination aus Melissenblättern (160 mg) und Baldrianwurzel (320 mg) Schlafqualität und Tagesbefinden besser als ein Scheinpräparat (Placebo). Die Teilnehmer nahmen die Dragees dazu zwei Wochen lang zweimal täglich.

Anwendung: Wer Melisse als Tee nutzen will, verwendet 2 g getrocknetes Kraut pro Tasse.

Passionsblume

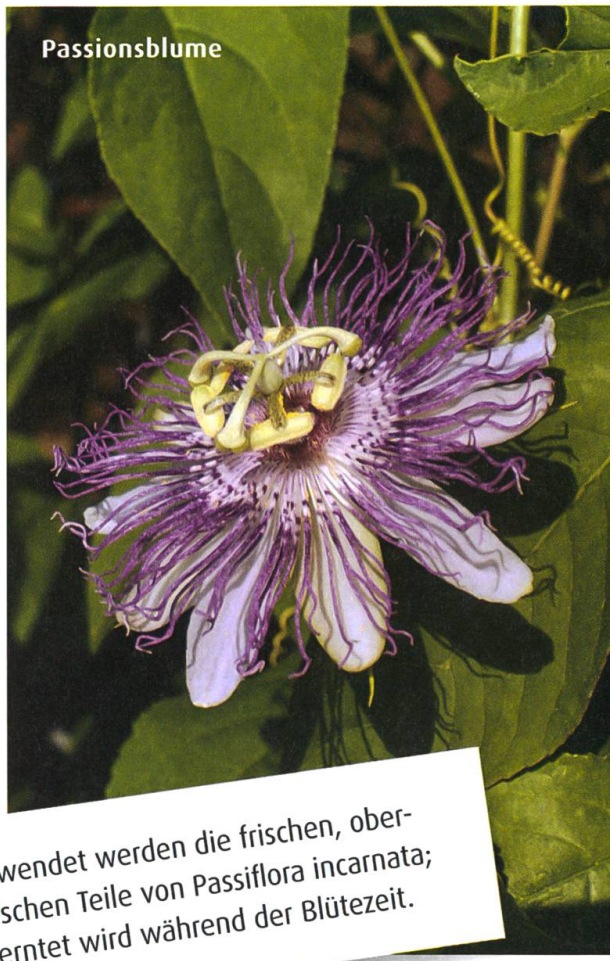
Die hübsche Heilpflanze Passionsblume (Passiflora incarnata) hat sich ebenfalls zur Behandlung von Anspannung und Nervosität bewährt. Sie wirkt wie die Melisse über GABA-Rezeptoren im Gehirn und ist Bestandteil von schlaffördernden Präparaten.

Hafer

In der Volksheilkunde spricht man zudem Hafer (Avena sativa), den wir eher als Nahrungsgetreide kennen, eine beruhigende Wirkung zu. Man vermutet, dass der Wirkstoff Gramin, ein Alkaloid, dafür verantwortlich ist. Genutzt wird Haferkraut, also Stängel und Blütenstand, kurz vor der Blüte geerntet. Daraus bereitet man einen Frischpflanzensaft oder eine Tinktur zu, die man bei nervöser Erschöpfung, Schlafproblemen oder Erregungszuständen anwendet.

Anwendung: Auch als Tee lässt sich Haferkraut nutzen. Dafür werden 3 g zerkleinertes Kraut mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen.

Kinder unter zwölf Jahren sollten sicherheitshalber nicht damit behandelt werden, da die schlaffördernde Wirkung nicht ausreichend erforscht ist. Auch Patienten mit Zöliakie verzichten besser darauf. •



Verwendet werden die frischen, oberirdischen Teile von Passiflora incarnata; geerntet wird während der Blütezeit.