

## Pflanzliche Schlafhilfen sind wirksam und sicher

Marienplatz 3  
80331 München

Fon 089 / 22 80 25-00  
Fax 089 / 22 80 25-01

E-Mail: [kfn@kfn-ev.de](mailto:kfn@kfn-ev.de)  
[www.phytotherapie-komitee.de](http://www.phytotherapie-komitee.de)

**Erholsamer Schlaf ist die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Die heutigen Lebensumstände führen aber dazu, dass immer mehr Menschen über Schlafprobleme klagen und Hilfe beim Arzt oder in der Apotheke suchen. Etwa fünf Prozent der Bevölkerung seien betroffen, hat die Techniker Krankenkasse (TK) im Jahre 2010 errechnet. Entsprechend hoch ist auch der Verbrauch von Schlafmitteln. Besonders oft greifen Senioren zu Schlaftabletten. Gerade für sie sind aber die typischen Nebenwirkungen chemischer Schlafmittel wie Schwindel und Sturzgefahr besonders folgenreich.**

Dabei existiert längst eine Schlaftherapie ohne solche Risiken, betonte Prof. Dr. Dr. Martin E. Keck vom Züricher Zentrum für Naturwissenschaften in München: Schlafhilfen aus Baldrianextrakten allein oder in Kombination mit Hopfen, Melisse und Passionsblume haben sich in einer großen Anzahl von gut kontrollierten und randomisierten klinischen Studien als eine evidenzbasierte Alternative zu den riskanten synthetischen Hypnotika und Sedativa erwiesen.

Die Wirkungsweise der Phytosedativa erläuterte Prof. Keck am Beispiel einer Kombination aus Baldrianwurzel- und Hopfenzapfen-Extrakt. Die natürliche Regulation des Schlafes erfolgt über zwei unterschiedliche Regulationsmechanismen – das Adenosin und das Melatonin. Je länger das Wachsein andauert, umso höher steigt der Adenosinspiegel an, was den Schlafdruck erhöht und zur Schlafbereitschaft führt. Bei Dunkelheit wird wiederum Melatonin freigesetzt, eine Substanz, die für die Steuerung der „inneren Uhr“ zuständig ist.

Die pflanzliche Kombination entfaltet eine ähnliche synergistische Wirkung wie der Körper: Baldrian aktiviert die Adenosin-Rezeptoren, während Hopfen als „pflanzliches Melatonin“ fungiert und das nächtliche Schlafenfenster steuert. So kann schon nach zwei Wochen Behandlung mit dem Phytosedativum die Schlafqualität signifikant verbessert werden. Die zuvor gestörte Schlafarchitektur normalisiert sich, der Patient wacht in der Nacht seltener auf, erlebt ausgeprägte Traumphasen und macht öfter erholsame Tiefschlafphasen durch.

„Der Vergleich mit synthetischen Schlafmitteln zeigt“, fasst der Züricher Experte zusammen, „dass Phytopharmaka eine evidenzbasierte, gut verträgliche und von den Patienten gut akzeptierte Alternative für klassische, synthetische Medikamente darstellen“.

*Weitere Informationen zu Phytotherapie finden Sie unter [www.phytotherapie-komitee.de](http://www.phytotherapie-komitee.de)*

KFN 4/2012 – 30.04.2012