



HP Helga Ell-Beiser
Herrenstr. 12
77948 Friesenheim
E-Mail: naturheilpraxis@ell-beiser.de

Durch pflanzliche Sedativa Schlafbereitschaft erhöhen

In der Phytotherapie haben sich bei nervösen Einschlafstörungen vor allem die klassischen pflanzlichen Sedativa bewährt, zum Beispiel: Baldrian (Wurzel), Hopfen (Zapfen), Lavendel (Blüte), Melisse (Blatt) und Passionsblume (Kraut). Sie helfen bei nervösen Einschlafstörungen (halbe Tagesdosis 30 Minuten vor dem Schlafengehen einnehmen), aber auch bei Nervosität und Unruhe am Tage (ganze Tagesdosis auf drei Einnahmen verteilen) und sind in der Regel gut verträglich. Im Vergleich zu synthetischen Schlafmitteln haben sie keinen narkotischen Effekt. Die pflanzlichen Mittel wirken beruhigend und erhöhen dadurch die Schlafbereitschaft. Es kommt zu einem tiefen und erholsamen Schlaf, bei dem die erholsamen Schlafphasen (REM- und Tiefschlafphasen) nicht beeinflusst werden. Außerdem besitzen sie kein Abhängigkeitspotenzial. Als Dauertherapie sollte man sie dennoch nicht anwenden, da immer die Ursache behoben werden sollte. Die volle Wirksamkeit entfaltet sich nach 1–3 Wochen. Man kann sie zum Beispiel als Tee, Tinktur, Fertigarzneimittel und Frischpflanzenpresssaft anwenden.

Beispiel Teezubereitung

Rp. *Melissae folium* 50, *Valerianae radix* 40, *Lavandulae flos* 10. M.f.spec. D.S.: 1–2 TL der Mischung mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 min bedeckt ziehen lassen und abseihen.

Bei Schlafstörungen 4–6 Wochen 1–2 Tassen am Abend, bei Nervosität und Unruhe am Tage 3 Tassen tgl.

Fertigarzneimittel

Baldrian: Sedonium® Tbl. (Fa. Klosterfrau), Euvegal® 320/160mg (mit Melisse, Fa. Dr. Willmar Schwabe), Heilpflanzensaft Baldrian (Fa. Schoenenberger)

Hopfen: Allunapret® Tbl. (mit Baldrian, Fa. Bionorica), Sedacur® forte Drg. (mit Baldrian und Melisse, Fa. Schaper & Brümmer)

Lavendel: Lavandula Ø (Fa. Ceres)

Melisse: Sedariston® Tr. für die Nacht (mit Baldrian, Fa. Aristto Pharma)

Passionsblume: Passiflora Nerventonicum (u. a. mit Baldrian und Hopfen, Fa. Wala).

Zusätzlich kann eine äußerliche Anwendung die Wirkung verstärken. Möglich sind Bäder, Einreibungen und Kräuterschlafkissen. ■