Endlich wieder schlafen

Vorteile pflanzlicher Kombinationsmittel

Mehrstündiges Wachliegen nach dem Zubettgehen, plötzliches Wachwerden mitten in der Nacht und Schwierigkeiten, erneut einzuschlafen, am nächsten Tag müde, gereizt und vermindert leistungsfähig. Kennen Sie das? Schlafstörungen sind weit verbreitet. Länger anhaltende Schlafprobleme beeinträchtigen das Immunsystem und machen uns krank. Viele greifen dann zu Schlafmitteln, doch das darf keine Dauerlösung sein. Bei längerer Einnahme führen synthetische Schlafmittel – im Gegensatz zu pflanzlichen Mitteln – zur Medikamentenabhängigkeit. Deshalb geben wir Ihnen hier ein paar Tipps, die nicht abhängig machen, aber zu einem besseren Schlaf beitragen können.

Von Apotheker Thomas Knaier

Fachleute schätzen, dass jeder dritte Erwachsene in der westlichen Welt gelegentlich unter Einschlaf- und Durchschlafproblemen in der Nacht sowie unter nervöser Unruhe am Tage leidet. Bereits bei jedem zehnten Erwachsenen findet man eine chronische Schlafstörung, die die Stimmungslage und Leistungsfähigkeit während des Tags erheblich in Mitleidenschaft ziehen kann. Schlafstörungen gehören heute zu den verbreitetsten Gesundheitsproblemen in der westlichen Welt. Die Ursachen für diese nervösen Unruhe- und Erregungszustände sind uns oft hinlänglich bekannt. Unser moderner Lebensstil mit Reizüberflutung durch Medien, Straßenlärm, private Sorgen und Ärger sowie der Leistungsdruck im Beruf führen zur Überforderung unseres Organismus. Die körperliche und seelische Belastung vermindert die Qualität unseres Schlafs: Man fühlt sich müde, abgeschlagen, nicht bei der Sache und reizbar. Oft verstärkt sich zudem die Anspannung am nächsten Tag und mündet nicht selten in einen Teufelskreis. Eine innovative Kombination pflanzlicher Wirkstoffe kann hier helfen.

Heilpflanzen aus der Natur

Auszüge aus Arzneipflanzen werden schon seit Jahrhunderten wegen Ihrer beruhigenden und einschlaffördernden Wirkung geschätzt:

- Baldrian senkt die Übererregbarkeit des Zentralnervensystems und wirkt beruhigend und entspannend. Der Wachheitszustand wird tagsüber nicht beeinträchtigt, Konzentration und Leistungsfähigkeit werden sogar gefördert. Das Gedankenjagen verschwindet.
- Melisse wird seit 2000 Jahren wegen Ihrer beruhigenden, nervöse Magen-Darm-Beschwerden und nervöse Einschlafprobleme lindernden Wirkung in der Phytotherapie hoch geschätzt.
- Das Kraut der Passionsblume löst Ängste und beruhigt bei nervösen Unruhezuständen. Auszüge der Passionsblume werden daher vor allem zur Behandlung von angstbesetzten, nervösen Erregungszuständen angewandt. Darüber hinaus vermindert es unwillkürliche, durch das vegetative Nervensystem gesteuerte, Muskelbewegungen, etwa ein Augenlidzucken, und wirkt krampfstillend.
- Hopfen ist eine Schlingpflanze aus der Familie der Hanfgewächse. Seit alters ist seine beruhigende und schlaffördernde Wirkung bekannt. Teeaufgüsse und Fertigarzneimittel werden bei Unruhe, Angst und Schlafstörungen eingesetzt.

Diese Wirkungen werden auch von der Schulmedizin anerkannt. Interessant ist nun, dass bei optimaler Kombination der pflanzlichen Wirkstoffe sogar deutlich stärkere Effekte als mit den einzelnen Heilpflanzen erzielt werden können.

Tagsüber entspannt und gelassen

Ein entspannter Tag ist die Grundlage für eine erholsame Nacht und umgekehrt. Wenn der natürliche 24-Stunden-Rhythmus intakt ist, schläft man gut und wacht erholt und gestärkt auf. Nervosität und Anspannung am Tag sowie Schlafstörungen in der Nacht deuten darauf hin, dass die natürliche Balance zwischen An- und Entspannung gestört ist und damit Geist und Körper nicht mehr zur Ruhe kommen können. Deswegen sind hier auch allgemeine Maßnahmen hilfreich, etwa:

Weitere Tipps bei Schlafproblemen

- Schaffen Sie sich bestimmte Schlafrituale, etwa vor dem Zubettgehen ein Vollbad zu nehmen, einen Schlaftrunk zu genießen oder Ihre Lieblingsmusik zu hören .
- Gehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett, und stehen Sie zur gleichen Zeit auf – dies gilt auch für den Schlafrhythmus am Wochenende.
- Kräuter wirken belebend oder beruhigend. Das gilt nicht nur für Tees, sondern auch für andere Kräuteranwendungen, etwa für Aromatherapie oder für das altbekannte Kräuterkissen. Geben Sie etwa eine Mischung aus einigen Tropfen Kamillen-, Lavendel- und Neroliöl in eine Duftlampe im Schlafzimmer, und lassen Sie diese eine Stunde vor dem Zubettgehen verdunsten. Für ein Kräuterkissen als Schlafhilfe empfiehlt sich eine Füllung mit Lavendelblüten.
- Kneippanwendungen helfen nachweislich bei Einschlafstörungen: Kniegüsse oder ansteigende Fußbäder beruhigen und stärken übrigens bei regelmäßiger Anwendung auch das Immunsystem.
- Melatonin ist das »Schlafhormon«; es wird in der Zirbeldrüse aus Serotonin (dem »Glückshormon«) hergestellt. Bei Schlafproblemen hilft bisweilen auch serotoninreiche Kost (u. a. Soja, Linsen, Milch, Bananen, Tomaten, Nüsse).
- Manche schwören auf autogenes Training. Es gibt nicht nur die Grundübungen, sondern auch spezielle Formeln gegen Schlafstörungen. Besonders empfehlenswert: die Wärmeübung.
- Damit Sie zur Ruhe kommen, braucht Ihr Körper auch die richtige Schlafunterlage: Achten Sie also auf die richtige Matratze, damit Sie die Wirbelsäule nicht belasten und Ihre Muskeln entspannen können.

- eine Verlangsamung der aktiven Phasen
- bei Überforderung auch mal Nein sagen
- die Einschränkung von Genussmitteln
- ein kurzes Mittagsschläfchen von 15 Minuten.

Ruhe und Erholung vor der Nacht

Anstatt des Konsums aufregender Fernsehbilder können schon ganz einfache Maßnahmen wie körperliche Bewegung, z. B. durch Sport, Arbeit im Garten oder Spaziergänge an der frischen Luft entspannend wirken. Auch sollte schweres Essen vor dem Schlafengehen möglichst vermieden werden. Entspannende Bäder, leise, meditative Musik und die Schaffung des richtigen Schlafklimas mit ausreichender Luftzirkulation, niedriger Raumtemperatur tun ein Übriges, um die Schlafbereitschaft zu verbessern. Das so genannte »Schlaf-Fenster« wird durch diese Maßnahmen schneller erreicht. Gut verträgliche Arzneimittel können diese Maßnahmen wirkungsvoll unterstützen.

Hilfreiche Pflanzenkombination

Bei der Entwicklung eines neuen pflanzlichen Arzneimittels wurde jetzt konsequent die Wirkungsverstärkung genutzt, die sich ergibt, wenn Baldrian, Melisse und Passionsblume in einem optimalen Verhältnis und hoch dosiert kombiniert werden. Mit der zur Zeit höchstdosierten Dreifachkombination aus diesen Extrakten, die als Dragees unter dem Namen Seda Plantina®, rezeptfrei in deutschen Apotheken erhältlich sind, wird Einschlafen ohne die Nebenwirkungen synthetischer Schlafmittel möglich. Von Vorteil ist ihre wissenschaftlich belegte zweifache Wirksamkeit: Am Tag eingenommen, wirken sie bereits entspannend, und eine Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen, sorgen sie für erholsamen Schlaf. Insbesondere der hohe Gehalt von 110 Milligramm Trockenextrakt der Passionsblume baut Ängste ab und löst Stress. Der Vorteil gegenüber chemischen Schlafmitteln besteht darin, dass das Schlafzentrum nicht blockiert und Schlaf erzwungen, sondern der Körper biologisch sanft über eine Ruhephase in den beginnenden Schlaf hinübergeleitet wird. Der Organismus kann sich wieder regenerieren und zum erholsamen Schlaf finden. Das Reaktionsvermögen am nächsten Tag wird nicht beeinträchtigt; es kommt nicht zu dem gefürchteten »Hang-Over« wie bei chemischen Präparaten.

Grenzen der Selbstbehandlung

Wenn trotz aller Maßnahmen die Schlafstörungen über mehrere Wochen lang anhalten oder mit anderen Phänomenen, etwa Schlafapnoen (Atempausen während des Schlafs), zusammen auftreten, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Schlafstörungen können auch Symptome von anderen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten sein.

Rat des Apothekers

Zur Behandlung von nervösen Erregungs- und Angstzuständen am Tag genügt es bereits, ein bis drei Dragees Seda Plantina® N am Tag einzunehmen. Die angstlösende Wirkung der Passionsblume tritt dabei überwiegend in Erscheinung. Anders als bei chemisch-synthetischen Benzodiazepinen erfolgt die Wirkung des natürlichen Beruhigungsmittels schonend. Der Wirkungseintritt erfolgt nach ein bis zwei Stunden, das Wirkungsoptimum wird in zwei bis drei Tagen erreicht. Die Konzentration und Leistungsfähigkeit bleibt tagsüber erhalten.

Zum Einschlafen sollten Erwachsene eine Stunde vor dem Schlafengehen zwei Dragees auf einmal einnehmen. Als pflanzliches Arzneimittel ist Seda Plantina® N praktisch frei von Nebenwirkungen. Auch bei Kindern und Jugendlichen ab zwölfJahren mit Symptomen von Angst, Nervosität, Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität ist Seda Plantina® N sehr zu empfehlen.

Anzeige

Das Cholesterin besiegen

Der Westen hat ein Naturprodukt neu entdeckt: das Rote Reismehl. Ursprünglich wurde es in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwendet; heute kann es bei verschiedenen Volksleiden helfen. Der Rosenheimer Familienbetrieb Monasan hat mit dem Produkt »Monachol« als einer der ersten einen Cholesterinsenker mit hervorragender Wirksamkeit auf der Basis von Rotem Reismehl auf dem Europäischen Markt etabliert.

Firmenvorstand Rüdiger Mandt beschreibt die Firmenphilosophie, welche seit der Firmengründung vor 15 Jahren Gültigkeit besitzt: »Wir haben es uns zum erklärten Ziel gemacht, bereits vor dem Entstehen einer Erkrankung zu handeln und präventiv wirksame Mittel zu entwickeln. Dafür setzen wir auf natürliche Produkte, wie sie in der ganzheitlichen asiatischen Medizin bekannt sind.« Das Unternehmen hat sich somit dem Zusammenspiel aus fernöstlicher Tradition und westlicher Medizin verschrieben und beliefert heute Abnehmer weltweit. Mit Dr. Dr. med. Claus Muss (Augsburg) konnte einer der deutschlandweit anerkanntesten Ärzte für TCM als Partner gewonnen werden. Dr. Dr. med. Claus Muss referiert weltweit und bildet Mediziner und Journalisten fort, die sich auf dem Gebiet der orthomolekularen Medizin aus- oder weiterbilden möchten. (Informationen unter: 0800/20 01 81 80).

Das Naturprodukt »Monachol«

Mit dem Naturprodukt »Monachol« auf der Basis von Rotem Reismehl hat Monasan ein Medikament gegen verschiedene Volksleiden – beispielsweise erhöhte Cholesterinwerte und einen erhöhten Blutzuckerspiegel – auf den Markt gebracht. Es wirkt hemmend auf die Produktion von Cholesterin in der Leber; in Studien sank der Wert des »schlechten« Blutfettes LDL bei der Einnahme um bis zu 54 Prozent; der Wert des positiven HDL stieg um nahezu 75 Prozent.

Eine weitere Eigenschaft von »Monachol« ist die stabilisierende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel: Das Rote Reismehl sorgt dafür, dass der Blutzucker nicht mehr so rasch abfällt. Heißhungerattacken (und somit überflüssiger Nahrungsaufnahme) wird entgegengesteuert. »Monachol« kann deshalb auch bei Typ-II-Diabetes helfen.

In der chinesischen Stadt Chengdu produziert Monasan seit 2001 für die eigenen Produkte Rotes Reismehl selbst. Um höchste Qualitätsansprüche zu erfüllen, lässt die Firma freiwillige Kontrollen in zertifizierten deutschen Betrieben vornehmen; so entspricht der Betrieb

»Monachol« – Cholesterinsenker auf der Basis von Rotem Reismehl

in Chengdu allen Maßstäben der Deutschen Fertigungsnorm ISO 9001 sowie dem US-Qualitätsstandard GMP. Die unabhängigen Kneipp-Werke in Bad Wörishofen führen eine abschließende Qualitätssicherung des fertigen Produktes durch. Hierbei werden Rückstände wie Citrinin und Aflatoxin gemessen; die Werte liegen jeweils unter der Mindestnachweisgrenze.

Weitere Informationen:
www.monasan.com