

Schlafqualität schlägt Schlafmangel

Die moderne Medizin bietet vielfältige Lösungen aus Pflanzen. Wie der Spruch „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ bereits zeigt, existiert ein umfangreiches Heilpflanzenwissen. Daraus und aus konkreten Untersuchungen entwickelt die Wissenschaft heute moderne Arzneimittel, die sehr vielseitig sind und auch dabei helfen können, herausfordernde Zeiten besser zu meistern.



MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE



Welchen Stellenwert können pflanzliche Arzneimittel im Alltag haben und was kann die Phytotherapie tatsächlich? Hier finden Sie Antworten, Tipps und Kommentare von Menschen, die sich für das Potenzial von Pflanzen im Gesundheitsbereich begeistern.

Eulen und Lerchen sind nicht nur zwei verschiedene Vögel, sondern auch eine Bezeichnung für Menschentypen – je nach ihrem Biorhythmus. Ob man eher ein Nachtmensch oder ein Frühaufsteher ist, sagt aber noch nicht viel darüber aus, was besser wäre. Denn beide Typen können unter Schlafmangel leiden: Schlaf ist nun einmal essenziell für Körper und Geist.

Schlafmangel: Wozu wir schlafen

Was passiert im Schlaf und wann habe ich zu wenig geschlafen? Zunächst einmal können manche Körperfunktionen nur während des Schlafens richtig regenerieren: Gehirn, Atmung, Herz-Kreislauf und Immunsystem brauchen Schlaf für das sogenannte Restoring. Der Mensch ist keine immerwährende Maschine. Ausreichend zu schlafen kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Die meisten Menschen benötigen zwischen 6 und 8 Stunden Schlaf, um sich ausgeruht zu fühlen.

Die Schlafforschung und Schlaflabore gibt es aber nicht ohne Grund: Der Mensch ist ein komplexes Wesen und entwickelt Schlafprobleme, wenn äußere und innere Störfaktoren da sind. Dass man ein bequemes Bett braucht ist nur ein Teil der Lösung. Oft hängen Einschlafprobleme



Passionsblume (*Passiflora incarnata*)

TIPP! Wer Beschwerden mit Pflanzen wirkungsvoll behandeln möchte, fragt in der Apotheke nach einem pflanzlichen Arzneimittel. Apotheker:innen können pflanzliche Arzneimittel empfehlen. Diese sind – genau wie andere Medikamente – wirksam und sicher. Und dazu noch nebenwirkungsarm.

nicht mit der Raumgestaltung zusammen, sondern haben eine innere Ursache, zum Beispiel innere Unruhe. Daraus entsteht ein Teufelskreis: Wer nachts schlecht schläft, ist am nächsten Tag müde, gereizt und mit den Aufgaben, die der neue Tag bereithält, überfordert. Diese Mehrfachbelastung kann die nervöse Unruhe verstärken, was wiederum zu Schlafproblemen führt. Es gilt, Schlaf zu ermöglichen.

Schlafqualität: Das kann die Phytotherapie

Versuchen Sie für sich herauszufinden, welche Dinge Sie am Schlafen hindern. Genannt können dabei werden: Koffein, Alkohol, Nikotin oder üppiges Essen vor dem Schlafengehen. Diese könnten Sie bewusst weglassen. Außerdem verhelfen Sport und Entspannungstechniken, die Sie untertags in Pausen einbauen könnten, zu besserer Schlafqualität. Bei besonders forderndem Alltag mit innerer Unruhe, den man nicht einfach so vermeiden kann, hat sich wiederum die Phytotherapie mit dem Passionsblumenkraut bewährt. Die Passionsblume beruhigt am Tag und bessert den Schlaf in der Nacht. Schlafanstoßende Wirkung zeigen auch die „Müdemacher“ Hopfen und Baldrian.

Pflanze unter die Lupe genommen

Passionsblumenkraut bei Unruhe & Schlafproblemen
Die Passionsblume stammt ursprünglich aus Nordamerika und gilt seit langer Zeit als Heilpflanze. Ihre Verbreitung in Europa fand sie im 19. Jahrhundert, als sie zum beliebten Sammlerstück für Botaniker wurde. Insgesamt sind über 530 Arten der Pflanze

DAS SAGT DER EXPERTE



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit begeistert auch Mag. pharm. Johannes Hochleitner, PhD, Apotheker und Kräuterheilkundler. Die Frage danach, was sein Beruf mit Phytotherapie zu tun hat, beantwortet er so:

„Für mich ist die Phytotherapie aufgrund ihrer Vielfältigkeit so interessant. Auf der einen Seite verwenden wir die sanfte heilende Wirkung von Pflanzenextrakten im Rahmen der Selbsttherapie im Apothekenalltag, wo die gut untersuchten und wirksamen pflanzlichen Arzneimittel eine wunderbare sichere und nebenwirkungsarme Grundlage unserer Apotheker-Trickkiste bilden. Auf der anderen Seite dient die (zum Teil ja noch unerforschte) Pflanzenwelt als riesiger Fundus für starkwirksame Naturstoffe, zur Behandlung von z.B. Krebs. In diesem speziellen Therapiebereich ist es sogar so, dass die chemische Struktur von 49% der in den letzten 40 Jahren zugelassenen Medikamente direkt aus der Natur übernommen werden konnte. Zählt man nun die weiteren 26% dazu, deren natürliche Struktur nur geringfügig künstlich abgewandelt wurde, dann erkennt man, dass die Behandlung von Krebserkrankungen wie wir sie heute kennen, ohne diese natürlichen/naturnahen Verbindungen fast nicht möglich wäre.“

bekannt, darunter die Maracuja. Aus der Passiflora incarnata hingegen werden traditionelle pflanzliche Arzneimittel hergestellt. Das Passionsblumenkraut zeigt beruhigende und krampflösende Wirkung auf das Nervensystem und unterstützt somit bei Unruhe, Schlafstörungen und Nervosität. ■



TIPP! Spannende Unterhaltung und Wissenswertes rund um das Thema Phytotherapie finden Sie auf Instagram bei Phytofluencer Lilly.

Sie zeigt in flotten Rätseln, übersichtlichen Porträts und netten Expert-Talks, was Pflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht. Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!