

# Die Krux mit der Unruhe: Schlechter Schlaf

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.

**P**hasenweise kennt das wohl jede und jeder: Das Gefühl von wurlender innerer Unruhe, die sich beispielsweise durch Druck in Arbeit und Ausbildung, durch schlechte Nachrichten oder ein angeschlagenes Nervenkostüm breitmacht. Auch das nahende Jahresende kann zusätzliche Unruhe hervorrufen. Druck in der Vorweihnachtszeit und Jahresabschlüsse bedeuten auch innere Turbulenzen. Diese Unruhe kann Wellen schlagen, bis tief in die Nacht hinein. Die Kombination aus innerer Unruhe am Tag und schlaflosen Nächten zerrt besonders an der Substanz. Welche Antworten bietet dazu die Phytotherapie? Ein paar Impulse zum Thema Schlaf.

## Besser schlafen

Prinzipiell kann für den besseren Schlaf auch grundlegend darüber nachgedacht werden, welche Dinge die sogenannten Schlafräuber für einen selbst darstellen. Genannt werden dabei häufig: Koffein, Alkohol, Nikotin und üppiges Essen vor dem Schlafengehen. Diese äußeren Faktoren wegzulassen, verbessert grundsätzlich die Schlafqualität. Außerdem verhelten Sport, Bewegung und Entspannungstechniken ebenfalls zu besserem Einschlafen. Wenn hier alles bereits versucht wurde, das Bett auch schon ein



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.

bequemer Ort ist und das berühmte „Runterkommen“ am Abend immer noch nicht klappt, wäre ein nächster Schritt jener zur Apotheke. Dort gibt es auch pflanzliche Arzneimittel, die sehr zuverlässig und wirksam unterstützen können.

## Beruhigung & Schlaf: Phytotherapie

Bei einem sehr fordernden Alltag mit innerer Unruhe, den man nicht einfach so vermeiden kann, hat sich die Phytotherapie mit dem Passionsblumenkraut besonders bewährt. Die Passionsblume beruhigt am Tag und verbessert den Schlaf in der Nacht. Weitere schlafanstoßende Wirkung zeigen auch die „Müdemacher“ Baldrian oder Hopfen. Innerhalb der Pflanzenheilkunde gibt es einige Arzneipflanzen, die das Thema Schlaf und Beruhigung seit jeher bereits gezielt verbessern und mittlerweile auch gut untersucht sind. Apothekerinnen und Apotheker können auch bei dieser Thematik entsprechend beraten.

## Pflanze unter die Lupe genommen

### Passiflora incarnata

Die Passionsblume stammt ursprünglich aus

## DAS SAGT DER EXPERTE



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit begeistert auch Mag. pharm. Arnold Achmüller, Pharmazeut, Apotheker und Gründer von Kraut und Wurzel Botanics. Wir haben ihn gefragt, was sein Beruf mit der Phytotherapie zu tun hat.

„Die Phytotherapie ist eng mit meinem Beruf verbunden – das wird besonders deutlich, wenn ich unseren 160 Jahre alten Apothekerkeller betrete. Früher waren die meisten der dortigen Standgefäße und Behältnisse mit Heilpflanzen und deren Zubereitungen gefüllt. Ob als Tee, Tinktur, Salbe oder Pille – in Apotheken wurden früher Hunderte Heilpflanzen verarbeitet. Ein Großteil davon, wie beispielsweise Johanniskraut, Ringelblume, Pfefferminze oder Eibisch sind auch heute noch bewährte Arzneipflanzen. Detaillierte Forschung, fortschrittliche Anbaumethoden, die fundierte pharmakognostische Ausbildung von Apotheker:innen sowie eine innovative pharmazeutische Industrie haben aus vielen dieser traditionellen Heilpflanzen die Grundzutaten einer modernen Phytotherapie gemacht.“

Nordamerika und gilt seit langer Zeit als Heilpflanze zur Beruhigung und für besseren Schlaf. Ihre Verbreitung in Europa fand die Passionsblume im 19. Jahrhundert, als sie zum beliebten Sammlerstück für Botaniker wurde. Insgesamt sind über 530 Arten der Pflanze bekannt, darunter die Maracuja. Aber nur aus der *Passiflora incarnata* werden traditionelle pflanzliche Arzneimittel hergestellt. Das Passionsblumenkraut zeigt beruhigende und krampflösende Wirkung auf das Nervensystem und unterstützt daher 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!