

Für mehr Fitness:

# So kommt gesunder Schlaf zurück!

Baldrian ist wirksam für gesunden Nachtschlaf



„Schlaf gut und träum was Schönes“ wünschen jeden Abend viele Menschen ihren Partnern vorm Einschlafen, leider erfüllt sich das immer seltener. Seelischer Stress, Ängste und Leistungsdruck beeinträchtigen den gesunden Schlaf.

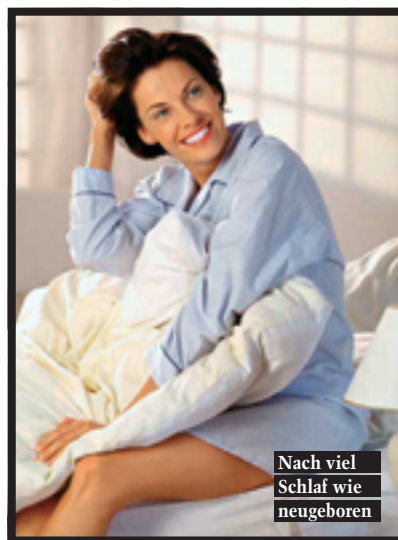
In der warmen Jahreszeit macht auch große Hitze nachts vielen Leuten zu schaffen. Inzwischen leiden 37 Prozent der Deutschen an regelmäßiger Schlaflosigkeit mit steigender Tendenz. Weit verbreitet ist der vermeintlich rettende Griff zu chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Daher rücken bei immer mehr Experten sogenannte Schlaf-Lignane in den Therapiemittelpunkt. Das sind gut verträgliche und hochwirksame Naturstoffe, die Schlafstörungen beheben und wieder für erholsame Nächte sorgen können, wie eine aktuelle Studie jetzt zeigt. Schlaf war früher etwas eher Mysteriöses, Dichter nannten ihn gar den „kleinen Bruder des Todes“. Diese Bezeichnung basierte allerdings auf einem Irrtum.

DENN DAS GEGENTEIL ist der Fall: Im Schlaf ist unser Gehirn topfit. Viele Bereiche arbeiten sogar auf Hochtouren, während unser Bewusstsein vorübergehend auf „Auszeit“ geschaltet hat. Der Schlaf besteht aus unterschiedlichen Phasen und einige von ihnen sind alles andere als ruhig. Knapp dreißig Mal pro Nacht kann ein gesunder Schläfer aufwachen – und erinnert sich am Morgen danach an keinen dieser Momente. Schlafmangel hingegen schädigt Körper und Seele. Wer neunzig Jahre



Wer ausreichend schläft, ist weniger erkältet als andere

alt wird, hat zirka dreißig davon geschlafen. Da wünscht sich mancher, er könne, wie angeblich Napoleon, mit vier Stunden Nachtruhe auskommen. Das aber wäre für die meisten Menschen fatal, denn wer dauerhaft weniger als sieben Stunden pro Nacht schläft, hat zum Beispiel ein deutlich erhöhtes Erkrankungsrisiko. Es ist etwa drei Mal höher als das von Acht-Stunden-



Nach viel Schlaf wie neugeboren

Schläfern, sagen Forscher der Carnegie-Mellon-Universität im US-Bundesstaat Pittsburgh. Mangelnder Schlaf schlägt aber auch auf den Magen. Patienten mit klinischen Schlafstörungen, der sogenannten Insomnie, leiden mehr als dreimal häufiger unter Störungen des Magen-Darm-Bereichs. Auch chronische Schmerzen, Herzkrankheiten, Bluthochdruck und Harnwegsprobleme hängen offensichtlich direkt mit dem Auftreten von Schlafstörungen zusammen. Der Einfluss des Schlafes ist so weitreichend, dass Forscher der Universität von Chicago Abnehmwilligen viel Schlaf und feste Zubettgehzeiten empfehlen. Dies soll über die Regulierung des Hormons Leptin das Hungergefühl reduzieren und manche Diät unnötig machen. Lignane beeinflussen den sogenannten Schlafschalter. Wenn sich der

DRAGEES, WIE DIE REZPTFREIEN VON KLOSTERFRAU NERVENRUH, VERBESSERN DIE SCHLAFDAUER UND AUCH DIE SCHLAFQUALITÄT BETROFFENER

Schlaf partout nicht einstellen will, ist das noch kein Grund zur Panik. Wem das nur ab und zu mal passiert, ist nicht zwingend krank und bedürftig nach Medikamenten. Werden die Einschlafprobleme jedoch zur Regel und der nächtliche Schlaf wird immer häufiger von bewusst erlebten, längeren Wachphasen unterbrochen und man fühlt sich dadurch am folgenden Tag zerschlagen und erschöpft, dann muss man handeln. Dann gilt es, dem Körper auf natürliche und gut verträgliche Weise auf die Sprünge zu helfen. Sehr bedeutsam ist in diesem Zusammenhang die Entdeckung spezieller, als A1-Rezeptoren bezeichneter Stellen im Gehirn. Diese auch als „Schlafschalter des Gehirns“ bezeichneten Rezeptoren stellen gewissermaßen das Schloss für einen natürlich eingeleiteten, gesunden Schlaf dar.

DEN PASSENDEN Schlüssel fanden Experten in den sogenannten Schlaflignanen. Dabei handelt es sich um bestimmte Wirkstoffe, die aktuellen Untersuchungen der Universität Münster zufolge zahlreich in der Arzneipflanze Baldrian vorkommen. Diese Schlaflignane docken an den A1-Rezeptoren an und betätigen damit sozusagen den Schlafschalter. Vor allem die Schnelligkeit, mit der die schlaffördernde Wirkung einsetzt, ist direkt abhängig von der Wirkstoffmenge. Schlafforscher betonen daher wiederholt, dass Baldrianextrakt in einer Dosierung von 600 mg pro Dragee eingenommen werden sollte. Baldrian, so das Ergebnis langjähriger Erfahrung, hat keinerlei Suchtpotenzial, wirkt trotzdem schnell und bietet Menschen mit Schlafproblemen eine effektive und gleichzeitig sehr gut verträgliche Therapiemöglichkeit, wie zum Beispiel „Klosterfrau Nervenruhe Baldrian forte“. Die Dragees gibt es rezeptfrei in jeder Apotheke. Trotz ihrer überzeugenden, teilweise seit Jahrhunderten bekannten Wirksamkeit wurden pflanzliche Arzneimittel gerade im Bereich der Schlafförderung noch vor einigen Jahren oft sehr skeptisch betrachtet. Umso bedeutsamer sind die Ergebnisse einer aktuell vorgestellten, im Schlaflabor durchgeführten placebokontrollierten Doppelblindstudie. Untersucht wurde der Einfluss hochdosierten Baldrianextrakts auf das Schlafverhalten von Insomnie-Patienten. Das Resultat übertraf die hohen Erwartungen naturheilkundlich orientierter Schlafexperten deutlich. Bereits die einmalige Einnahme des Prüfpräparates, hier „Klosterfrau Baldrian Nervenruhe“, bewirkte eine deutliche Verbesserung der Schlafdauer und -qualität.

DARÜBER HINAUS reduzierte sich die Anzahl unkontrollierter nächtlicher Bewegungen, was in Kombination mit den aufgezeichneten Hirnstrommessungen einen deutlichen Hinweis auf eine verbesserte Schlaftiefe lieferte. Besonders der schnelle Wirkeintritt und die Tatsache, dass schon eine einmalige Einnahme des lignanreichen Prüfpräparates diese prompte Wir-



Wer neunzig Jahre alt wird, hat dreißig davon verschlafen

kung erzielte, beeindruckte die Wissenschaftler. Neurologen berichten von einer weiteren besonderen Fähigkeit des Baldrianextraktes. Es kann offenbar Nervenzellen vor Schädigungen durch bestimmte Eiweiße, die mit der Entstehung von Alzheimer in Verbindung gebracht werden, schützen. Das medizinische Potenzial arzneilich genutzten Baldrians ist demzufolge noch lange nicht ausgeschöpft. Doch schon heute können Menschen mit Schlafstörungen von der schnellen und offensichtlich zuverlässigen Wirkung profitieren, ohne ein Abhängigkeitsrisiko befürchten zu müssen. Neben dem Einsatz dieser natürlichen Schlaflignane können aber auch Stressreduzierung oder eine Veränderung der Schlafbedingungen, wie Raumtemperatur oder Matratze, helfen, die Schlafprobleme in den Griff zu bekommen.

„STRESSFREI IN 10 Minuten“, Untertitel „Ruhepausen und Energie-Kicks“, lautet der Titel des Buches von Autorin Heike Höfler mit zwölf Übungsprogrammen fürs Wohlbefinden. In ihrem Buch zeigt sie auf, dass es sehr wohl Mittel und Wege gibt, der allgegenwärtigen Plage zu begegnen und dass man dafür nicht mehr als zehn Minuten investieren muss. Alles eine Frage der Technik, so Höfler. Mit seinen zwölf praxiserprobten und leicht zu erlernenden Übungsreihen legt „Stressfrei in 10 Minuten“ allen chronisch oder punktuell Überforderten den Schlüssel zur Gelassenheit selbst in die Hand. Die zugrunde liegende Methode ist dabei so einfach wie bewährt: die Heilkraft des bewussten Atmens. Mit ihrer Hilfe lassen sich auch in kurzer Zeit Entspannung und Wohlbefinden herbeiführen. Und da die Übungen für den Alltag quasi wie maßgeschneidert sind, kann man sie auch nahezu überall, ob draußen oder drinnen, durchführen. Heike Höfler zeigt in ihrem Ratgeber ein Arsenal wertvoller Anti-Stress-Techniken. Die Autorin Heike Höfler arbeitet unter anderem als Sport- und Gymnastiklehrerin.

DIE AUTORIN HEIKE HÖFLER HAT VIELE ERFOLGREICHE RATGEBER ZU GESUNDHEITS- UND WELLNESSTHEMEN UND ZU DIVERSEN GYMNASTIKFORMEN VERFASST

BUCHTIPP:



„Stressfrei in 10 Minuten“

von Heike Höfler für 12,95 Euro  
152 Seiten, 127 Farbfotos  
14,5 x 21,5 cm, Broschur  
ISBN 978-3-86910-316-7  
Erschienen bei  
humboldt – Medizin & Gesundheit