

## Schlafstörungen: Phytopharmaka helfen ohne „Hangover“

**Hangover steht im Englischen für Kater. Wie verkatert fühlen sich auch oft am nächsten Morgen Menschen, die am Abend gegen ihre Schlafprobleme ein Schlafmittel eingenommen haben. Ein gutes Schlafmittel sollte aber nicht nur das Ein- und Durchschlafen unterstützen, sondern dazu beitragen, dass man am nächsten Tag frisch, ausgeruht und leistungsfähig aufwacht. Diese Anforderung erfüllen, wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigen konnten, pflanzliche Schlafmittel meist besser als ihre synthetische Konkurrenz.**

Zu den in Deutschland am häufigsten verordneten Schlafhilfen gehören die so genannten Benzodiazepine. Ihr gefährlichster Nachteil liegt in ihrem Suchtpotential: Nach aktuellen Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen DHS sind in Deutschland 1,1 bis 1,2 Millionen Menschen von Benzodiazepinderivaten abhängig (Quelle: „*Jahrbuch Sucht 2010*“). Benzodiazepine verlängern zwar den Schlaf, sie tun es allerdings häufig über Gebühr: Die Anwender klagen dann über Benommenheit und Müdigkeit am nächsten Tag. Die Folgen davon sind eine Beeinträchtigung der Alltagssicherheit, eine Häufung von Verkehrsunfällen und bei den Älteren auch ein gestiegenes Risiko gefährlicher Stürze.

Von gut untersuchten pflanzlichen Extrakten aus Baldrian, Melisse oder Hopfen weiß man, dass sie ihre schlafanstoßende und beruhigende Wirkung vor allem über die Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im Gehirn entfalten. Anders als Benzodiazepine beeinträchtigen sie dabei aber nicht die Konzentrationsfähigkeit am nächsten Tag. Inzwischen liegen die Ergebnisse von acht randomisierten kontrollierten Studien vor, die es dokumentieren. Wie Dr. Martin Burkart, Karlsruhe, kürzlich in München berichtete, fand sich in keiner dieser Untersuchungen ein Hinweis auf eine Verschlechterung der Konzentration, Reaktionsgeschwindigkeit, Wahrnehmung oder Wachheit (Vigilanz) am Tage nach der Einnahme eines der untersuchten pflanzlichen Schlafmittels. Auch das subjektive Wachheitsgefühl wurde nach Einnahme der pflanzlichen Schlafhilfen nicht anders empfunden als unter einer Behandlung mit einem Scheinmedikament (Placebo). Im Gegensatz dazu wurde der sedierende Hangover der synthetischen Mittel, die in einigen der Studien zum Vergleich herangezogen wurden, regelmäßig bestätigt.

*Die Quellenangaben zu den Studien sowie weitere Informationen finden Sie unter [www.phytotherapie-komitee.de](http://www.phytotherapie-komitee.de) KFN 08/2010 – 11.5.2010*