

## Gestörter Schlaf macht krank und hässlich

**Erholsamer Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Wenn Nacht- und Schichtarbeit oder Freizeitstress den Schlaf stören oder verkürzen, drohen ernsthafte Konsequenzen für die Gesundheit. Bei Schlafproblemen kann, wie wissenschaftliche Studien belegen, eine Kombination aus Baldrian- und Hopfen-Extrakt wirksame Hilfe leisten.**

Entgegen der allgemeinen Annahme arbeitet der Organismus während der Nacht keineswegs auf Sparflamme. Der Schlaf benötigt genauso viel Energie wie der Wachzustand, berichtete in München Prof. Dr. Jürgen Zulley vom Schlafmedizinischen Zentrum der Universität Regensburg. Im Schlaf wird das Wachstumshormon produziert, das zur Regenerierung von Haut und Haaren („Schönheitsschlaf“) sowie für das Knochenwachstum benötigt wird. Schlafmangel beschleunigt das Altern und verlangsamt die Wundheilung. Erholsamer Schlaf macht auch klüger: Während der Nachtruhe ordnet das Gehirn die Erfahrungen des Tages und arbeitet an Problemlösungen. Schlafmangel dagegen führt zu Erinnerungslücken, reduziert die Arbeitsleistung am Tage um 25 Prozent und macht durch die Schädigung des Immunsystems anfälliger für Krankheiten. Nacht- und Schichtarbeit erhöht das Risiko für Herzerkrankungen, Depressionen und beeinträchtigt die Fahrtüchtigkeit. Prof. Zulley: „Durch 24 Stunden Schlafentzug wird die Reaktionsfähigkeit ähnlich stark gestört wie durch ein Promille Blutalkohol.“

Am häufigsten leiden Menschen unter Einschlafproblemen. Wer gut einschlafen will, sollte deshalb zum Abendessen leichte, eiweißreiche Speisen bevorzugen. Kohlenhydrate werden abends schlechter verwertet als tagsüber, auch Salat ist schwerer verdaulich. Obwohl Alkohol müde macht und ihn die Leber am Abend besser toleriert als in den Morgenstunden, ist er keine sinnvolle Einschlafhilfe. Wirksam und ohne unerwünschte Nebeneffekte wird das Einschlafen dagegen von pflanzlichen Arzneimitteln erleichtert. Besonders die Kombination aus Baldrian- und Hopfen-Extrakt hat sich in Studien als wirksam erwiesen. Beispielsweise in einer klinischen, placebokontrollierten Studie mit 30 Patienten, die vier Wochen lang entweder mit der Baldrian-Hopfen-Kombination, oder Baldrian alleine bzw. mit Placebo behandelt wurden. Die mit der Kombination Behandelten schliefen nicht nur signifikant schneller ein als Patienten aus den anderen beiden Gruppen, auch der Anteil der Tiefschlafphasen war bei ihnen größer (*Phytother Res 2007, 21(9): 847-51*).

Weitere Informationen zu Phytotherapie finden Sie unter  
[www.phytotherapie-komitee.de](http://www.phytotherapie-komitee.de) KFN 01/2011 – 13.01.11