

Der große Vergleich: Teil 9

SERIE:
SCHULMEDIZIN
ODER NATURHEIL-
MITTEL?

Schlaf-Störungen: Mit diesen Mitteln finden Sie Ruhe

Sorge um die Kinder und Enkel, Ärger im Beruf oder eine Krise in der Partnerschaft: Viele Menschen können nicht abschalten, weil die Gedanken unaufhörlich kreisen...

Die Heilpraktikerin sagt ...



Alexandra Heinrich,
Heilpraktikerin, Stuttgart,
naturheilpraxis-stuttgart.com

Schlaf-Förderer ist ein **Tee aus den Blättern der Zitronenverbene** (im Bioladen erhältlich). Vor dem Zubettgehen einen Beutel mit kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. In kleinen Schlückchen warm trinken.

Auch **Tee aus getrockneten Lavendelblüten** (Apotheke) lässt Sie besser einschlafen. Seine beruhigende Wirkung entfaltet Lavendel auch als

Aroma-Öl. Dafür am besten abends drei Tropfen auf eine Duftlampe geben.



Wenn Sie nicht gut einschlafen können, empfehle ich ein **pflanzliches Kombi-Präparat aus Baldrian und Hopfen** (Dragees, Apotheke). Es wirkt im Körper ähnlich wie das Schlaf-Hormon Melatonin. Aber Sie müssen etwas Geduld aufbringen: Das Mittel entfaltet seine volle Wirkung erst nach einigen Tagen. Dafür können Sie es über längere Zeit einnehmen – ohne das Risiko einer Abhängigkeit. Ebenfalls ein guter

Der Schulmediziner sagt ...



Dr. Thomas Weiss,
Allgemein-Mediziner,
Mannheim, www.weiss.de

Häufig ist es innere Unruhe, die das Einschlafen so schwer macht. In den meisten Fällen hilft den Patienten **hoch dosierter Baldrian** (450 bis 600 mg Trockenextrakt pro Dragee). Das **pflanzliche Mittel** wird auch von Naturheilkundlern empfohlen. Sein Vorteil: Es hat im Gegensatz zu chemischen Schlafmitteln keine bedenklichen Nebenwirkungen – wie etwa den

bekanntesten Schlafmittel-Kater am Morgen.

Bei lang anhaltenden **Durchschlafstörungen** sollten Sie sich allerdings vom Arzt ein **rezeptpflichtiges Schlafmittel** wie Zolpidem verschreiben lassen. Nehmen Sie das Medikament aber höchstens zwei Wochen ein! Andernfalls besteht die Gefahr einer schweren Abhängigkeit.

Eine gute Unterstützung für gesunden und erholsamen Schlaf ist außerdem die Aminosäure **Tryptophan**, (rezeptfrei, Apotheke), die im Körper zum Glücks-Hormon Serotonin umgewandelt wird. Die Dosierung sollte mit dem Hausarzt oder Apotheker abgestimmt werden.

