

Eine Baldrian-Hopfen-Kombination als pflanzliches Schlafmittel

Wissenschaftliche Belege für ergänzende Wirkung

Pflanzliche Schlafmittel werden von Vertretern «richtiger» Medikamente verharmlost und im Falle echter Schlafstörungen als unwirksam dargestellt. Phytotherapeutisch tätige Fachleute kennen den Nutzen von pflanzlichen Präparaten aber wohl. Eine gut ausgewählte Kombination kann sogar zur Regulierung eines physiologischen Schlafs beitragen. Der folgende Artikel gibt Hinweise dafür.

Christoph Bachmann

Klinische Studie

Bei den vielen pflanzlichen Kombinationspräparaten, die zur Schlafförderung eingesetzt werden, gibt es einige, deren Wirksamkeit durch klinische Studien bestätigt wurde. Dies ist zum Beispiel beim Baldrian-Hopfen-Extrakt Ze 91019¹ der Fall. Dabei

handelt es sich um ein Präparat, das als Wirkstoff eine Kombination aus 500 mg Baldrianextrakt (*Valeriana officinalis* DEV 5,3:1, Auszugsmittel: 45% Methanol) und 120 mg Hopfen (*Humulus lupulus*, DEV 6,6:1, Auszugsmittel 45% Methanol) enthält.

Die Wirksamkeit dieses pflanzlichen Kombinationspräparats wurde mit einer klinischen Studie überprüft (1).

Dabei handelte es sich um eine dreiarmlige, randomisierte, doppelblinde, plazebokontrollierte Prospektivstudie. Die drei Studienarme beinhalteten

- Baldrian-Hopfen-Extrakt Ze 91019
- Baldrianextrakt Ze 911 (identisch mit dem Baldriananteil des Extrakts Ze 91019)
- Plazebo.

Primäre Zielvariable war die Einschlaf latenz nach einer vierwöchigen Behandlung mit einem der drei Studienpräparate. Sekundäre Zielvariablen waren der Schlafverlauf nach Eintritt des Schlafs, die Schlaffeffizienz, der Anteil der verschiedenen Schlafphasen an der Schlafdauer, die REM-Latenz und der klinische Gesamteindruck. Die Messungen wurden bei den Patienten zu Hause mit einem Schlafmonitor vorgenommen und die Resultate wurden statistisch ausgewertet.

Für die Studie wurden 43 Patienten rekrutiert von denen 30 den Einschlusskriterien (≥ 18 Jahre, nicht organisch bedingte Schlaf latenz ≥ 30 min) genügten und nicht von den genau festgelegten Ausschlusskriterien an der Teilnahme der Studie gehindert wurden.

Die Resultate von 27 Probanden konnten ausgewertet werden. Bei der Verringerung der Schlaf latenz erwies sich der Baldrian-Hopfen-Extrakt Ze 91019 gegenüber Plazebo als signifikant überlegen (Plazebo: keine Verminderung der Schlaf latenz; Ze 91019: 44,5 min). Auch in der Gruppe, die

das Baldrianmonopräparat einnahm, verminderte sich die Latenzzeit des Einschlafens (22,1 min). Dieser Unterschied erreichte aber keine Signifikanz.

Bei der Auswertung der sekundären Zielvariablen konnte beim Slow-Wave-Schlaf und bei der klinischen Gesamtbeurteilung für die Gruppe mit der Baldrian-Hopfen-Kombination gegenüber Plazebo eine signifikante Überlegenheit festgestellt werden. Bei den anderen sekundären Zielvariablen stellte sich keine Signifikanz ein.

Wissenschaftliche Evidenz

In einem weiteren Artikel (2) wurden wissenschaftliche Fakten vorgetragen, die zeigen, dass die beiden Komponenten des Baldrian-Hopfen-Extrakts sich gegenseitig ideal ergänzen. Die Wachheit wird mit ihrer zunehmenden Dauer durch die Freisetzung von körpereigenem Adenosin im frontobasalen Kortexbereich inhibiert. Baldrian wirkt vergleichbar und unterstützt somit die Bereitschaft zum Schlaf. Dies konnte mit Rezeptorbindungsstudien, die Adenosin A₁ untersuchten, gezeigt werden. Diese Aktivität zeigten aber nur methanolische Baldrianextrakte, nicht aber ethanolische, die viel häufiger verwendet werden als methanolische. Weiter konnte gezeigt werden, dass Baldrian die Slow-Wave-Aktivität im frontalen Kortex erhöht. Weitere Beobachtungen führten auch zur Vermutung, dass der Baldrianextrakt mit GABA-Rezeptoren interagiert. Da der Extrakt aber selber GABA enthält, ist diese Frage immer noch offen.

Die Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus führt bei zeitgerechter Interaktion der physiologischen Substanzen dazu, dass der Schlaf eintritt. Diese Steuerung ist eng mit der Freisetzung des körpereigenen Melatonins verbunden. Studien mit dem Hopfenextrakt Ze 119 (identisch mit dem Hopfenanteil von Ze 91019) zeigten eine Affinität

¹ Handelspräparate in der Schweiz: Redormin® 500 Filmtabletten
Valverde® Schlaf forte Filmtabletten

dieses Extrakts mit den Melatoninrezeptoren ML1 und ML2 sowie mit weiteren Rezeptoren wie zum Beispiel mit Subtypen des Serotoninrezeptors.

Hopfen wirkt ähnlich wie Melatonin, beide bewirken eine Verminderung der Körpertemperatur.

Somit kann angenommen werden, dass der Baldrian-Hopfen-Extrakt Ze 91019 eine ideale Kombination zur Regulierung des physiologischen Schlafs darstellt. Baldrian erhöht mit seiner Adenosinaktivität die Schlafbereitschaft. Der Hopfen mit seiner melatoninähnlichen Wirkung trägt zur Regulierung des zirkadianen Rhythmus bei. Die Autoren der Studie betonen, dass diese Fakten mit präklinischen Studien zusammengetragen wurden, dass jedoch klinische Studien diese Überlegungen unterstützen (3, 4, 5) ◆

Anschrift des Verfassers

Dr. Christoph Bachmann

Hirschmattstrasse 46

6003 Luzern

c.a.bachmann@bluewin.ch

Literaturferenzen:

1. Koetter U., Schrader E., Käufeler R., Brattström A.: A Randomized, Double Blind, Placebo-Controlled, Prospective Clinical Study to Demonstrate Clinical Efficacy of a Fixed Valerian Hops Extract Combination (Ze 91019) in Patients Suffering from Non-Organic Sleep Disorder, *Phytother Res* 2007(9); 21: 847–851.
2. Brattström A.: Scientific Evidence for a Fixed Extract Combination (Ze 91019) from Valerian and Hops traditionally used as a Sleep-inducing Aid, *Wien Med Wochenschr* 2007(13–14); 157: 367–370.
3. Rodenbeck A. et al.: Veränderte Schlafstrukturen als Hinweis auf die GABAerge Wirkung eines Baldrian-Hopfen-Präparates bei Patienten mit psychophysiologischer Insomnie, *Somnologie* 1998; 2: 26–31.
4. Flüssel A., Wolf A., Brattström A.: Effect of a fixed valerian hop extract combination (Ze 91019) on sleep polygraphia in patients with non-organic insomnia: a pilot study, *Eur J Med Res* 2000; 5: 385–390.
5. Koetter U., Schrader E., Brattström A.: Effects of hops on clinical efficacy of a valerian-hops-extract combination (Ze 91019) in patients suffering from non-organic sleep disorder, *Planta Med* 2006; 72: 977.