

Baldrian und Melisse – Hilfe beim Ein- und Durchschlafen

Baldrian ist seit Langem bekannt als schlafförderndes Phytotherapeutikum. Studien mit Kombinationen aus Baldrian und Melisse zeigen, dass sich damit eine noch bessere und angenehmere Wirkung erzielen lässt.

Schlaf und Leistung

Schlafen ist für Körper und Geist unverzichtbar. Allerdings ist das Schlafbedürfnis individuell und in verschiedenen Altersgruppen sehr unterschiedlich. Menschen über 70 kommen oft mit viel weniger Schlaf aus als Kinder und Jugendliche. Benötigen alte Menschen oft nur 6 Stunden, können es bei Jungen gut und gerne 10 bis 12 Stunden sein. Letztlich definiert also nicht die effektive Anzahl Schlafstunden, sondern das individuelle Bedürfnis, ob eine Schlafstörung vorliegt oder nicht. Und schliesslich ist es der Leidensdruck des Einzelnen, der bestimmt, ob die Schlafstörung behandelt werden sollte.

Untersuchungen zeigen, dass rund ein Drittel der Schweizer Bevölkerung Schlafprobleme hat und fast die Hälfte irgendwann im Leben darunter gelitten hat. Regelmässige und anhaltende Schlafstörungen können dabei zu Problemen im Alltag führen: Konzentrationsstörungen und mangelnde Leistungsfähigkeit sind nicht selten.

Phytotherapeutika als Alternative

Zentralnervös wirksame Psychopharmaka, auch Schlafmittel (Hypnotika), können die mentale Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. In Kombination mit anderen Medikamenten können sich unerwünschte Interaktionen ergeben, und speziell bei älteren Menschen kann es zu verstärkten Nebenwirkungen kommen. Bekannt sind etwa die unter Hypnotika vom Typ der Benzodiazepine beschriebenen nächtlichen Stürze. Bei Schlafmitteln ist daher dem Nebenwirkungspotenzial besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Ein Nachteil der Benzodiazepine sind ihr Abhängigkeitspotenzial und die Rebound Effekte, bei denen sich die Schlafstörung verschlechtern. Als Alternative zu chemisch definierten Psychopharmaka bieten sich vor allem pflanzliche Präparate wie Baldrian und Melisse an.

Studien zu Schlafstörungen bei Kindern und Erwachsenen

Die sich ergänzende Kombination von Baldrianwurzel und Melisseblättern wurde auf die positiven Eigenschaften bei Schlafstörungen und Unruhezuständen von Kindern ab 6 Jahren und Jugendlichen überprüft. Die Studienresultate einer Post-Marketing-Untersuchung (1) zeigten eine signifikante Reduktion der Schlaflosigkeit bei Kindern. Innerhalb von 4 Wochen wurde bei einer Patientengruppe von 918 Personen (Durchschnittsalter 8,3 Jahre) gezeigt, dass 76,6 Prozent der Patienten nur noch leichte Schlafstörungen hatten oder beschwerdefrei waren. Zudem konnte bei Unruhezuständen die Ausgangslage signifikant verbessert werden. Bereits nach 4 Wochen klagten 75,2 Prozent der Patienten nur noch über leichte Unruhezustände oder waren beschwerdefrei. Diese Symptomverbesserungen traten ohne Einschränkung der kognitiven Fähigkeiten ein. Mehr als 60 Prozent der Eltern bestätigten die guten bis sehr guten Verbesserungen im Laufe der Behandlung, und mehr als zwei Drittel der Hausärzte bewerteten die Behandlung bei sehr guter Verträglichkeit als sehr gut bis gut. In einer weiteren plazebokontrollierten, doppelblinden Studie wurde die Wirkung einer hoch dosierten Baldrian-Melisse-Kombination an 68 ambulanten Patienten mit leichter Insomnie geprüft (2). Auch in dieser Studie ergab sich bereits nach 2 Wochen bezüglich der Kriterien «Schlafqualität», «Tagesbefindlichkeit und Antrieb» sowie «klinischer Gesamteindruck» gegenüber Plazebo eine signifikante Verbesserung. Auch bezüglich Einschlafzeit, Gesamtschlafdauer, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, Nebenwirkung und anxiolytische Wirkung zeigte sich ein Vorteil für die Verumgruppe. Hang-over oder Rebound-Phänomene liessen sich nicht beobachten. Unerwünschte Nebenwirkungen der Therapie waren geringfügig.

Fazit

Die bekannten Untersuchungen zur pflanzlichen Therapie von Schlafstörungen lassen den Schluss zu, dass Kombinationspräparate von Baldrian und Melisse wirksame

Baldrian

Valeriana officinalis wurde 1753 von Carl von Linné erstmals beschrieben. Der botanische Gattungsname stammt vom lateinischen Wort *valens* = kräftig. Im Volksmund heisst die Pflanze auch Katzenkraut, Stinkwurz, Hexenkraut, Augenwurzel, Mondwurz, Bulterjan, Tolljan oder Katzenwargel.

Baldrian enthält ätherisches Öl (neben Valerensäure auch Isovaleriansäure, die für den charakteristischen Geruch des Wurzelstocks verantwortlich ist).

Als Heildroge dienen die unterirdischen und getrockneten Teile der Pflanze (*Valerianae radix*). Die Baldrianwurzel ist eines der meistgenutzten pflanzlichen Beruhigungsmittel. Anwendungsgebiete sind Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen, nervöse Herzbeschwerden und krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Die geschilderten Heilwirkungen konnten bisher keiner Einzelsubstanz zugeordnet werden, sodass für die Heilwirkung das Zusammenspiel mehrerer Wirkstoffgruppen angenommen werden muss.

Melisse

Die Melissen (*Melissa*) gehören zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*); sie umfasst vier Arten. Die Bezeichnung Melisse ist aus dem griechischen Wort für Honigbiene (*Melitta*) abgeleitet. Die bekannteste Art ist die Zitronmelisse (*Melissa officinalis*).

Die Zitronmelisse wurde bereits in der Antike als Heilpflanze eingesetzt. Später brachten die Benediktinermonche die Pflanze aus den Mittelmeergebieten über die Alpen und pflanzten sie fortan wegen ihrer gesundheitlichen Wirkungen in den Klostergärten an. Als Arzneidroge werden die Melissenblätter (*Melissae folium*) verwendet, das heisst die getrockneten Laubblätter von *Melissa officinalis* L. Das Arzneibuch fordert einen Mindestgehalt an Hydroxyzimtsäurederivaten. Die Wirkstoffe aus den Melissenblättern werden bei vielfältigen Beschwerden angewendet, zum Beispiel bei Erkältungen, Einschlafstörungen, nervösen Magen-Darm- oder Herz-Kreislauf-Beschwerden.

und gut verträgliche Schlafmittel sind, die – nach den generellen und immer notwendigen allgemeinen Empfehlungen zur Schlafhygiene – als Alternative zu chemischen Hypnotika eingesetzt werden können. ❖

Richard Altorfer

1. Müller S.F., Klement S. A combination of valerian and lemon balm is effective in the treatment of restlessness and dysomnia in children. *Phytomedicine* 2006; 13: 383–387.
2. Dressing H., et al. Improvement of sleep quality with a highly dosed valerian/balm preparation. A placebo-controlled double-blind study. *Psychopharmakotherapie* 1996; 3: 123–130.