



Sanfte Einschlafhilfen aus der Natur

Von *Bettina Halbach*

Erstellt am 14 Okt 2018 - 09:12

Wer Schwierigkeiten mit dem Einschlafen und mit dem Durchschlafen hat, ist schon mal geneigt, sich Schlafmitteln zuzuwenden. Aber Schlafmittel können in die Abhängigkeit führen. „Besser, man geht die wahren Ursachen der Schlaflosigkeit an“, erklärt Diplom-Oecotrophologin Bettina Halbach aus Wuppertal. Zum Beispiel die Ernährung, der Koffein- und Alkoholkonsum und der Lebensstil sollten beleuchtet werden. Die Erfahrungsheilkunde kennt außerdem sanfte Einschlafhilfen aus der Natur:

Kamillentee

Die Substanz Apigenin in Kamille bindet im Gehirn an dieselben Rezeptoren wie der Neuro-Botenstoff GABA. Mutmaßlich ruft es dort auch die gleichen Reaktionen wie GABA hervor: GABA sorgt dafür, dass wir zur Ruhe zu kommen: „Kamillentee lässt sich im Beutel zubereiten oder mit loser Kamille. Man kann außerdem Ingwer zum Kamillentee geben, das gibt ihm eine besondere Geschmacksnote.“

Melissentee

„Melissentee eignet sich daher besonders bei Schlaflosigkeit und Stress. Die Inhaltsstoffe der Melissenblätter sind ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Gerbsäuren, Harze, Glykoside, Saponine und Thymol. Sie wirken beruhigend und fördern so das Einschlafen.“ Zum Beispiel regen sie an, dass das Gehirn vermehrt GABA bildet. Für einen Liter Melissentee nimmt man 2 Handvoll frische gewaschene Melissenblätter. Nach 20 Minuten Ziehen ist der Tee fertig.

Passionsblumentee

„Zubereitungen aus Passionsblume wirken beruhigend“, erklärt die Ernährungsexpertin. Wirksame Inhaltsstoffe sind unter anderem die Flavonoide Isovitexin und Schaftosid. Außerdem kommen Zuckerstoffe und geringe Mengen an ätherischen Ölen in Passionsblumen vor. Vermutlich wechselwirken die Inhaltsstoffe der Passionsblume mit den Neuro-Botenstoffen des Gehirns. Für Passionsblumentee werden ein bis zwei Teelöffel Passionsblumenkraut mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen. Anschließend sollte der Tee 10 Minuten ziehen.

Lindenblütentee

Lindenblüten können bei nervlich bedingten Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Unruhezuständen helfen: „Ihre Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Flavonglykoside, Saponine, Gerbstoffe und Schleimstoffe. Sie spielen bei biochemischen Prozessen im Körper eine Rolle, die dafür sorgen, dass wir zur Ruhe kommen.“ Eine Handvoll getrocknete Lindenblüten werden mit 1 Liter heißem Wasser überbrüht. Der Tee muss fünf Minuten ziehen, dann ist er fertig.

Kirschsaf mit Vanille

„Kirschen enthalten Melatonin. Das ist ein Hormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert.“ Abends ein Glas Kirschsaf zu genießen soll daher beim Einschlafen helfen. Auch



Vanille hat einen beruhigenden Effekt. „Wer Einschlafprobleme hat, kann versuchen, wie es sich auswirkt, wenn er ein Glas Kirschsafte mit einigen Tropfen Vanilleextrakt eine halbe Stunde vor dem Schlafen gehen trinkt“, sagt Bettina Halbach

Praxistipps

„Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man bei Kräutertees nach sechs Wochen Dauernwendung eine Pause einlegen“, erklärt die Diplom-Oecotrophologin. Man kann dann vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschließend trinkt man wieder sechs Wochen lang den zuerst gewählten Tee. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert. Außerdem bleibt die Wirksamkeit erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.

Generell wird empfohlen, Schlafrunks bis spätestens eine halbe Stunde bevor man ins Bett geht zu trinken. Jeder für sich muss testen, ob er dann nachts zur Toilette muss. Wer Probleme hat, der kann auf Kirschsafte mit Vanille ausweichen. Der Kirschsafte liefert Zucker im natürlichen Verbund. Dieser Zucker verzögert die Blasenaktivität, weil der Körper erstmal die Kohlenhydrate verarbeitet.

Zusammenfassung

Schlafrunks können bei Schlaflosigkeit helfen. Dazu gibt es bereits Wissen aus der Erfahrungsheilkunde und Forschung: „Verbraucher müssen probieren, was Ihnen am besten hilft.“ Je nachdem, wie stark eine Schlafstörung die Lebensqualität behindert, sollte medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:37): <http://medkom24.eu/node/23521>