

Besser schlafen mit Baldrian: Wie gut helfen pflanzliche Schlafmittel?

Ob als Tee, Dragee oder Badezusatz - Baldrian gilt seit hunderten Jahren als wirksames Mittel gegen Nervosität. Das heimische Kraut wird oft als Beruhigungs- und Schlafmittel angepriesen. Es soll beim Ein- und Durchschlafen helfen und das auf ganz natürliche Weise. Doch wirkt Baldrian tatsächlich bei Schlafproblemen? Und gibt es Nebenwirkungen? Die Stiftung Gesundheitswissen informiert über pflanzliche Schlafmittel - ihre Vor- und Nachteile.

Viele Menschen mit Schlafproblemen wollen nicht gleich zu rezeptpflichtigen Medikamenten greifen und es erst einmal mit pflanzlichen Mitteln probieren. Ihnen werden eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung auf natürliche Weise nachgesagt und sie haben den großen Vorteil, dass sie nicht abhängig machen. Sie sind als Tees, Badezusätze oder auch als Kapseln in Supermärkten und Drogerien erhältlich. Weit verbreitet sind vor allem Schlafmittel aus Melisse, Passionsblume, Hopfen und Baldrian. Gerade Baldrian gilt in der Volksmedizin schon lange als Heilmittel gegen Stress, Nervosität und Schlafprobleme. Doch ausreichend wissenschaftlich belegt ist das nicht.

Was ist generell bei pflanzlichen Schlafmitteln zu beachten?

Pflanzliche Schlafmittel machen nicht abhängig, allerdings ist ihre Wirkung aus wissenschaftlicher Sicht nicht ausreichend bewiesen. Zwar finden sich beispielsweise zu Baldrian viele Studien, doch diese wurden meist nur mit wenigen Teilnehmern durchgeführt. Die Studien sind somit wenig aussagekräftig. Deshalb empfehlen medizinische Leitlinien keine pflanzlichen Arzneimittel als Schlafmittel. Im Allgemeinen wird dazu geraten, pflanzliche Schlafmittel nicht zusammen mit Alkohol einzunehmen. Da pflanzliche Arzneimittel grundsätzlich auch Nebenwirkungen mit sich bringen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben können, rät die Stiftung Gesundheitswissen dazu, sich bei der Einnahme von pflanzlichen Schlafmitteln entweder vom Hausarzt, der Hausärztin oder beim Kauf in der Apotheke genau beraten zu lassen.

Wie wirkt Baldrian?

Für Produkte aus Baldrian wird die Wurzel der Pflanze verwendet. Dort sind ätherische Öle enthalten, die mit den Nervenzellen des Körpers interagieren und eine entspannende und entkrampfende Wirkung haben sollen. Doch was viele nicht wissen: Damit diese Wirkung wirklich spürbar ist, müssen manche Mittel aus der Baldrianwurzel über einen Zeitraum von zwei bis vier Wochen eingenommen werden, schreibt der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel der Europäischen Arzneimittel-Agentur.

Was ist über Nebenwirkungen von Baldrian bekannt?

Auch pflanzliche Schlafmittel können Nebenwirkungen haben. Daher sollte man sich vor dem Gebrauch oder der Einnahme beraten lassen und den Beipackzettel der Mittel genau durchlesen. In Bezug auf Baldrian ist beispielsweise bekannt, dass die Heilpflanze in seltenen Fällen Übelkeit und Bauchkrämpfe auslösen kann. Zu hohe Dosen (etwa 20 Gramm) können laut Europäischer Arzneimittelagentur (EMA) zu Müdigkeit am Tag, Bauchkrämpfen, einem Engegefühl in der Brust,

Benommenheit und Hände zittern führen. Diese Symptome verschwinden allerdings nach etwa 24 Stunden auch wieder. Badezusätze mit Baldrianöl und Baldrianwurzel sollten nicht bei offenen Wunden, großen Hautverletzungen oder akuten Hauterkrankungen verwendet werden. Auch bei hohem Fieber, schweren Infektionen, schweren Durchblutungsstörungen und Herzinsuffizienz sollte man lieber auf Mittel aus Baldrian verzichten.

Wer sollte Baldrian nicht einnehmen?

Da es hierzu noch an wissenschaftlichen Studien mangelt, wird Schwangeren und Stillenden davon abgeraten, Mittel aus Baldrian zu verwenden. Die EMA rät außerdem, dass Kinder unter 12 Jahren keine Baldrian-Produkte einnehmen sollten.

Überblick über rezeptfreie Schlafmittel

Neben pflanzlichen Schlafmitteln kann man auch Antihistaminika und Melatonin ohne ein ärztliches Rezept in der Apotheke, im Reformhaus oder in der Drogerie kaufen. Wie diese Schlafmittel wirken und was es bei der Einnahme zu beachten gibt, hat die Stiftung Gesundheitswissen in einem Überblick zusammengefasst.

- [Hier erfahren Sie mehr zu rezeptfreien Schlafmitteln.](#)

Fünf Tipps für einen gesunden Schlaf

Eine gute Schlafhygiene kann dabei helfen, besser schlafen zu können. Die Stiftung Gesundheitswissen gibt hierfür einige Tipps:

- Lüften Sie kurz vor dem Zubettgehen. Das sorgt für ausreichend frische Luft und eine angenehme Kühle.
- Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre. Am besten nutzen Sie vor dem Schlafengehen keine elektronischen Geräte mehr und verbannen diese aus dem Schlafzimmer.
- Dunkeln Sie das Schlafzimmer gut ab.
- Essen Sie vor dem Schlafengehen nur leichte Mahlzeiten und verzichten Sie auf koffeinhaltige Getränke.
- Auch Sport kurz vor dem Schlafengehen kann das Einschlafen erschweren.