

Im Vorfeld zum Tag des Schlafes am 21. Juni 2019

Schlafstörungen natürlich angehen

Mit Baldrian und Lavendel zur Ruhe kommen

Stuttgart, den 17. Juni 2019 – Dauerhaft schlechter Schlaf führt zu Energieverlust, verminderter Reaktionszeit, Reizbarkeit und Stress. Langfristig können Schlafstörungen so zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Der Körper braucht den Schlaf, um wichtige Regenerationsprozesse ablaufen lassen zu können. Wichtige Hormone und Botenstoffe werden nachts im Schlaf vom Körper gebildet. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg erklärt im Vorfeld des deutschlandweiten Tag des Schlafes (am 21. Juni 2019), was man auf natürliche Weise gegen Ein- und Durchschlafstörungen tun kann.

„Stress, Sorgen und Ängste sind häufige Ursachen von Einschlafproblemen und sie hindern einen auch daran, ruhig durchzuschlafen“, erklärt Christoph Gulde, Vizepräsident des LAV. „Darum ist es besonders wichtig, wie wir uns vor dem Zubettgehen verhalten. Aufregende Krimis, noch schnell was fürs Büro erledigen oder aufreibende Streitgespräche sind für den Schlaf nicht förderlich.“ Betroffene sollten auf eine gute „Schlafhygiene“ achten, führt Gulde weiter aus. Darunter versteht man, dass regelmäßige Abläufe oder Rituale vor dem Schlafengehen helfen können. „Trinken Sie zum Beispiel einen beruhigenden Arzneitee aus Melisse, Baldrian und Hopfen. Machen Sie Entspannungsübungen oder einen Abendspaziergang. Vermeiden Sie abends alles, was laut und hektisch ist – und nehmen Sie Ihr Smartphone nicht mit ans Bett. Signaltöne können den Schlaf stören und das ausgestrahlte bläuliche Licht der Displays hält eher wach“, so Gulde weiter. Als erste Hilfe kann Lavendelöl auf ein Tuch geträufelt neben dem Bett verwendet werden. So inhaliert man die ganze Nacht die beruhigenden Wirkstoffe.

Für mehr Unterstützung stehen im nächsten Schritt pflanzliche Schlafmittel zur Verfügung. Diese enthalten ebenfalls Wirkstoffe aus Baldrian, Hopfen, Melisse oder auch aus der Passionsblume. Apotheken beraten, welches Mittel zur bestehenden Störung passt. „Baldrian hilft zum Beispiel dabei, das „Gedankenkarussell“ zu stoppen, das einen am Einschlafen hindert. Lavendel und auch die Passionsblume helfen Menschen, die aus Sorge oder Angst nicht schlafen können“, weiß Apotheker Gulde. Diese pflanzlichen Schlafmittel gibt es als Kapseln und Tabletten. In der Form sind sie höher und exakter dosierbar als im Tee. Vom langfristigen Gebrauch chemischer Wirkstoffe in Schlafmitteln ohne ärztliche Verordnung, rät Christoph Gulde entschieden ab. „Gerade chemische Schlafmittel führen schnell zu Abhängigkeiten. Betroffene können ohne diese Hilfen auf Sicht gar nicht mehr schlafen und benötigen immer höhere Dosierungen: Ein Teufelskreis beginnt.“ Außerdem bergen sie die Gefahr von einem sogenannten Hangover. Die Menschen sind morgens noch schläfrig und benommen, was im Verkehr oder bei der Arbeit mit Maschinen zur Gefährdung wird.

Info:

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen auch ein [Video](#) an. Es ist auf www.apotheker.de im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.500 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter www.apotheker.de

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf www.facebook.de