

Im Vorfeld zum Tag des Schlafes am 21. Juni 2019

Schlafstörungen natürlich angehen

Mit Baldrian und Lavendel zur Ruhe kommen

Mainz, 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 Apothekerverband Rheinland-Pfalz 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 Petra Engel-Djabarian, Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – 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 Engel-Djabarian 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 Engel-Djabarian 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 Apothekerin Engel-Djabarian. 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 Petra Engel-Djabarian 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.

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV

Frank Eickmann, Pressesprecher

Terrassenstr. 18

55116 Mainz

Tel.: 06131/2049116

E-Mail: presse@lav-rp.de

web: www.lav-rp.de