

Natürliche Müdemacher

Gegen Einschlafprobleme sind diverse Kräuter gewachsen. Ein Überblick über die Schlafmittel der Natur.



Baldrian

Die wohl bekannteste und älteste Einschlafhilfe heisst Baldrian. Da reiner Baldrian eher bitter schmeckt, wird er in der Regel als Tee, Tinktur oder Tablette eingenommen. Baldrian wirkt allerdings erst nach zwei Wochen so richtig. Deshalb wird das Kraut idealerweise mit weiteren schlaffördernden Kräutern kombiniert.



Hopfen

Viele kennen Hopfen nur als Bestandteil von Bier. Doch die Pflanze ist auch ein ausgezeichnetes Schlafmittel. Die ätherischen Öle des Zapfens wirken dabei genauso wie ein Tee aus Hopfenblüten. Ebenfalls entfalten getrocknete Hopfenzapfen in einem Stoffsäckchen unter dem Kopfkissen eine beruhigende Wirkung.



Melisse

Die nach Zitrone duftenden ätherischen Öle der Melissenblätter fördern den Schlaf. Die Blätter am besten zusammen mit Baldrian zu einem Tee kochen. Da sich die Öle schnell verflüchtigen, sollten die Teebeutel gut versiegelt sein.



Lavendel

Um den Schlaf zu verbessern, können manchmal schon ein paar Spritzer Lavendelöl aufs Kopfkissen oder ein Säckchen Lavendel unter dem Kissen ausreichen. Das lilafarbene Kraut wirkt gut und sehr schnell als Tee, idealerweise zusammen mit Baldrian. Ebenfalls wirkungsvoll sind Kapseln oder eine Aromatherapie mit Lavendel.



Passionsblume

In getrockneter Form und zum Tee gekocht wirkt die Passionsblume schlaffördernd und hilft gegen Angst und Nervosität. Die Wirkung dieser schönen Blume ist vergleichbar mit Benzodiazepinen. Auch hier gilt: Am besten hilft die Passionsblume zusammen mit Baldrian.



Hafer

In der Samenschale des Hafers steckt ein Stoff, der beruhigend und schlaffördernd wirkt. Erhältlich ist er als Extrakt in Tropfenform und kann so vor dem Zubettgehen eingenommen werden. Hafer kann ebenfalls gut mit Baldrian oder weiteren schlaffördernden Heilmitteln kombiniert werden.