

Studie zeigt: Mit Baldrian schlafen auch Schulkinder besser

Guter Schlaf ist eine wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit. Das gilt für Kinder in besonderem Maß. Grundschul Kinder benötigen etwa zwölf Stunden, Zehnjährige etwa neun bis zehn Stunden Schlaf pro Nacht. Doch viele schaffen das nicht: Nach einer Untersuchung der Universität Köln mit rund 11.500 Kindern leiden etwa 10 bis 15 Prozent der Grundschul Kinder in Deutschland unter Schlafstörungen.

Die Folgen sind motorische Unruhe, emotionale Probleme, Konzentrationsmangel und schlechte Schulleistungen. Kinder mit Schlafstörungen haben zudem ein deutlich höheres Risiko für Hyperaktivität (ADHS). Bei der Behandlung dieser vielschichtigen Störung hat sich eine Kombination pflanzlicher Extrakte aus Baldrian und Melisse gut bewährt. Das hat eine Studie mit insgesamt 918 Kindern ergeben (*Phytomedicine 13 (2006) 383-387*).

An der multizentrischen Beobachtungsstudie beteiligten sich 207 Kinder- und Jugendärzte aus ganz Deutschland. Die Symptome der von ihnen betreuten Kinder (Durchschnittsalter: 8,3 Jahre) reichten von Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und Tagesmüdigkeit bis zu Aggressivität und Hyperaktivität. Zur Behandlung bekamen die Kinder für die Dauer von vier Wochen täglich vier Tabletten einer Kombination aus Baldrianwurzelextrakt (*Valeriana officinalis L.*) und dem Extrakt aus Melissenblättern (*Melissa officinalis*).

Die wichtigsten Ergebnisse:

- ✓ Zu Beginn der Studie litten 61,7 Prozent der Kinder unter gestörtem Schlaf und Unruhe. Nach vier Wochen Therapie waren nur noch 12,5 Prozent davon betroffen.
- ✓ Die Unruhe der Kinder wurde zu Beginn zu 65,9 Prozent als „moderat“ oder „schwer“ beurteilt. Am Studienende war sie in 75,2 Prozent der Fälle gänzlich verschwunden oder nur noch als „leicht“ beschrieben. Der Anteil von Kindern mit einer „sehr schweren“ Unruhe sank von 4,3 auf 1,1 Prozent.
- ✓ Unter einer „moderaten“ bis „schweren“ Schlafstörung litten zu Beginn 77,1 Prozent der Schüler, nach vier Wochen Therapie verbesserte sich das Problem in 76,6 Prozent der Fälle.
- ✓ Die Verträglichkeit des Phytopharmakons wurde in 96,7 Prozent der Fälle als „sehr gut“ oder „gut“ beurteilt.

Weitere Informationen zu Phytotherapie finden Sie unter www.phytotherapie-komitee.de

KFN 9/2009 – 10.9.2009