

Phytosedativa – Schlaftherapie ohne Risiko?

Bei der rationalen Phytotherapie muss sowohl die pharmazeutische **Qualität** des pflanzlichen Arzneimittels, die Unbedenklichkeit als auch die **Wirksamkeit der Therapie** garantiert und wissenschaftlich bewiesen werden. Demnach unterliegen Phytopharmaka auch den Anforderungen Arzneimittelgesetzes hinsichtlich Qualität, Wirksamkeit und **Unbedenklichkeit**. Sie bedürfen vor der Zulassung, wie alle anderen Arzneimittel auch, erst der Genehmigung durch das BfArM.

Affektive (die Stimmung betreffende) Störungen sowie Angst- und Schlafstörungen sind sehr häufig und nehmen auch aufgrund ständig steigender Anforderungen des Individuums im Beruf und in der Gesellschaft an Bedeutung zu. Diese Störungen sind stark funktionell miteinander verknüpft.

Depressive Symptome und Schlafstörungen verstärken sich wechselseitig.

Alle drei Symptome werden klinisch mit verschiedenen Medikamentenklassen behandelt, die eine sedative Wirkungskomponente besitzen.

Arzneipflanzen, die bei depressiven Störungen, Angst- und Schlafstörungen eingesetzt werden:

Pflanze	Deutscher Name	Anwendung
<i>Bacopamonnieri</i>	Brahmi	Depression, Angst, Schlaf
<i>Centellaasiatica</i>	Indischer Wassernabel	Depression, Angst
<i>Crocussativus</i>	Safran	Depression , Angst
<i>Echinumamoenum</i>	Borage	Depression , Angst
<i>Ginkgo biloba</i>	Ginkgo	Depression, Angst
<i>Hypericumperforatum</i>	Johanniskraut	Depression , Angst, Schlaf
<i>Lavandulasp</i>	Lavendel	Depression , Angst, Schlaf
<i>Matricariarecutita</i>	Kamille	Angststörungen
<i>Melissa officinalis</i>	Melisse	Depression, Angst , Schlaf
Panaxginseng	Ginseng	Depression, Angst , Schlaf
<i>Papaversomniferum</i>	Mohn	Sedation, Euphorie
<i>Passifloraincranata</i>	Passionsblume	Angst , Schlaf
<i>Piper mysticum</i>	Kawa-Kawa	Depression , Angst , Schlaf
<i>Rhodiolarosea</i>	Rosenwurz	Depression , Angst , Erschöpfung
<i>Scutellarialateriflora</i>	Helmkraut	Angst, nervöse Erschöpfung , Schlaf
<i>Eschscholziacalifornica</i>	Kalifornischer Mohn	Angst, Schlaf
<i>Valeriana spp.</i>	Baldrian	Depression, Angst, Schlaf
<i>Vitexagnuscastus</i>	Mönchspfeffer	(menstruelle) Dysphorie , Schlaf
<i>Whithaniasomnifera</i>	Schlafbeere	Angst, Schlaf, nervöse Erschöpfung

fett = basierend auf Humanstudien

(nach Sarris et al. A systematic review of insomnia and complementary medicine. *SleepMedRev* 15, 99-106, 2011)

Viele dieser pflanzlichen Präparate sind aber nicht als Arzneimittel zugelassen, einige sind aufgrund eines lange dokumentierten Gebrauchs als traditionelle Heilmittel anerkannt, ohne dass die klinische Wirksamkeit durch gut kontrollierte, randomisierte klinische Studien nachgewiesen wurde.

Folgende unerwünschte Arzneimittelwirkungen von synthetischen Sedativa /Beruhigungsmittel sind bekannt:

- Bei den **Benzodiazepinen** sind es Müdigkeit, Ataxie, erhöhte Sturzneigung, kognitive Einschränkungen, Toleranzentwicklung, Abhängigkeit, Entzugssymptome und paradoxe Wirkungen
- **H1-Antihistaminika** rufen anticholinerge Symptome (Seh-, Miktionsstörungen, Mundtrockenheit, Obstipation), kardiovaskuläre Störungen (Hypotonie, Hypertonie, Arrhythmien) und selten auch Blutbildveränderungen, Hypersensitivitätsreaktionen und Photosensibilität hervor.

Schlafstörungen können oft begleitend bei psychiatrischen Erkrankungen auftreten (ca. bei 80% der Patienten mit einer Depression), können sich aber auch manifestieren im Rahmen von neurologischen oder internistischen Erkrankungen. Oft treten sie auch im Zusammenhang mit chronischem Stress auf, bei Traumata, bei Schichtarbeitern oder Jetlag geplagten Reisenden, veränderten Lichtverhältnissen (Sommer-Winterzeit-Umstellung), nicht angemessener Temperatur oder Lärmbelästigung.

Die **Regulation des Schlafes** ist gesteuert über zwei Prozesse, die homöostatische und die zirkadiane Steuerung. Es ist bekannt, dass der Adenosinpiegel mit der Dauer des Wachseins zunimmt (homöostatische Steuerung). Die nächtliche Freisetzung des Melatonins setzt das Zeitfenster für den Schlaf und ist dadurch verantwortlich für die zirkadiane Steuerung. Dabei ist das Melatonin das Zeitgeber-Signal für die Dunkelheit. Diese Steuerung kann bei Jetlag geplagten Personen, Schichtarbeitern und bei Personen mit einer Depression desynchronisiert sein. Eine Normalisierung der Schlafarchitektur ist wünschenswert.

Eine gute Wirksamkeit bei Ein- und Durchschlafstörungen konnte bei Kombinationspräparaten mit Baldrian und Hopfen gefunden werden. Während **Baldrian** über eine Aktivierung des **Adenosin-Rezeptors** den Schlafdruck erhöht, fördert **Hopfen** über die Aktivierung der **Melatonin-Rezeptoren** die Schlafbereitschaft. Der Baldrianwurzel-Hopfenzapfen-Extrakt Ze 91019 konnte klinisch eine verbesserte Schlaflatenz und Schlafarchitektur bewirken, ohne das Zeichen von Hang-over-Effekten und Abhängigkeitsentwicklung beobachtet worden sind. Die klinische Wirksamkeit und Sicherheit von kombinierten Baldrianwurzel-Hopfenzapfen-Extrakten wurde 2010 von der Europäischen Arzneimittelbehörde (EMA) durch die Anerkennung des *Well-established use* Status bestätigt.

Mit **Baldrian Monopräparaten** gibt es zu der Indikation „Schlafstörungen“ zahlreiche **klinische Studien**. So ist in mehr als 16 klinischen Studien, an denen fast 1100 Patienten mit Schlafstörungen teilgenommen haben, die Wirksamkeit von Baldrian-Präparaten geprüft worden. In sechs der größeren Studien wurde dabei eine statistisch signifikante Verbesserung des Schlafes im Vergleich zu Placebo dokumentiert. Die Verträglichkeit erwies sich als gut. In einer Doppelblindstudie mit 202 Patienten, die an nicht-organischen Schlafstörungen litten, konnte eine vergleichbare Verbesserung unter einem Baldrian-Präparat dokumentiert werden wie unter Oxazepam.

Baldrian-Präparate zeichnen sich durch eine sehr gute **Verträglichkeit** aus: Für Baldrian-Monopräparate sind allenfalls seltene Magen-/Darmbeschwerden und sehr selten allergische Hautreaktionen bekannt. Auch für Baldrianwurzel-/Hopfenzapfen-Extrakte sind nur sehr selten (allergische) Hautreaktionen beschrieben worden.

Der Vergleich der Wirksamkeits- und Verträglichkeitsprofile zwischen chemisch-synthetischen Sedativa beziehungsweise Beruhigungsmitteln und pflanzlichen Arzneimitteln zeigt, dass bestimmte Baldrian-Präparate eine gute evidenzbasierte und von den Patienten akzeptierte Alternative darstellen.

*Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Martin E. Keck
Zentrum für Naturwissenschaften Zürich – ZNZ
Clienia Privatklinik Schlössli, Privatklinik für Psychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
Schlösslistrasse 8
CH-8618 Oetwil am See
Tel.: +41 (0)44 929 81 11
Fax: +41 (0)44 929 84 50
E-Mail: martin.keck@clienia.ch,
www.clenia.ch*