



Trotz Müdigkeit nicht einschlafen können- wie Tees helfen können

Ein Drittel seines Lebens schläft der Mensch. Der Schlaf dient der Erholung, Verarbeitung von Eindrücken und Aufbau von Organen und Lebensfunktionen. Stress, Aufregungen, Belastung wie die Pandemie-Situation führen dazu, dass Menschen Probleme mit dem Einschlafen haben. Es gibt etliche, hilfreiche Tipps wie: täglich zur gleichen Zeit ins Bett gehen, vor dem Schlafen nicht an digitalen Geräten arbeiten, 2 Stunden vorher keinen intensiven Sport treiben, nicht zu spät essen, ein Entspannungsbad nehmen, eine Meditation oder ein Entspannungstraining machen. Hier soll auf die Möglichkeit von **Tees** hingewiesen werden, die das Einschlafen erleichtern. Es sind keine Schlafmittel, sie machen nicht abhängig, ersetzen aber auch keine Schlaftherapie, wenn längerdauernde und grundlegendere Schlafprobleme vorliegen und sind für Erwachsene geeignet. Bei Kindern muss man wegen der ätherischen Öle in den Teepflanzen vorsichtig sein.

Eine bekannte Teepflanze ist weniger als schlaffördernd, denn als beruhigend und verdauungsfördernd bekannt: **die Kamille**. Verantwortlich dafür soll der sekundäre Pflanzenstoff Apigenin sein. In Studien zeigte sich, dass bei einigen Menschen das Stresshormon sich verringerte, andere konnten besser einschlafen und kamen leichter zum Tiefschlaf. Allerdings traf dies nicht für alle Menschen zu. Am besten mit einer Tasse Kamillentee am Abend ausprobieren. Man nutzt die getrockneten Blüten. Eine weitere Teepflanze ist die **Zitronenmelisse**, die ebenfalls beruhigt und leicht schlaffördernd wirkt. Hier verwendet man die Blätter, die frisch oder getrocknet verwendet werden können.

Eine weitere Teepflanze, die auch eine beruhigende Wirkung aufweist ist die **Pfefferminze**. Auch von ihr verwendet man die frischen oder getrockneten Blätter.

Lavendel wirkt durch seine ätherischen Öle beruhigend und fördern das Einschlafen. Diese Heilpflanze ist auch als Öl gebräuchlich, mit dem man – gern auch bei Kindern – die Füße einölen kann. Aber auch Lavendeltee aus den frischen oder getrockneten Blüten hilft beim Einschlafen.

Eine stärkere Wirkung entfaltet die **Baldrianwurzel**. Sie soll entspannen und den Schlaf fördern. Wissenschaftler ermittelten den wirkungsvollen Inhaltsstoff Gamma-Amino-Buttersäure (GABA), ein Neurotransmitter. Getrocknete Baldrianwurzel ist in Apotheken und Reformhäusern erhältlich.

Hopfen wird wegen seiner beruhigenden und schlaffördernden Eigenschaften geschätzt. Oftmals wird er mit Baldrianwurzel kombiniert angeboten, weil sich dann die Wirkung steigert. Verwendet werden



die frischen oder getrockneten Hopfenzapfen. Hopfentee soll zudem beruhigend auf den Magen und bei Verdauungsproblemen wirken. Zur Wirksamkeit sollte man ihn regelmäßig trinken. Die bis jetzt genannten schlaffördernden Pflanzen sind alle heimisch in Mitteleuropa und können in jedem Garten kultiviert werden. Aber auch ein „Exot“ sollte genannt werden. Es ist die **Passionsblume**, eine Kletterpflanze, die in Südamerika zuhause ist. Es handelt sich um die Art *Passiflora incarnata*, von der die Blätter verwendet werden. Von einer anderen Passionsblumenart nutzt man die Früchte (Maracuja), aus denen

man Saft gewinnt. Passionsblumentee wirkt beruhigend, schlaffördernd und Blutdrucksenkend. Er wird oft mit Baldrian- und Hopfentee kombiniert.

„Schlaf-Tees“ werden auch als fertige Mischungen im Handel angeboten. Da muss man probieren, welche Sorte für einen selbst geeignet ist.