

Abstracts ZPT 2/2003

Z. Phytotherapie 24, Nr. 2 (2003) S. 59–62

Schlaf und Schlafstörungen

(Sleep and sleep disorders)

Jürgen Zulley

Zusammenfassung

Erholsamer Schlaf ist eine unabdingbare Voraussetzung für Leistung und Wohlbefinden. Als hochaktiver Prozess ist er gleichzeitig anfällig für Störungen. Der richtige Umgang mit dem Schlaf und die Therapie von Schlafstörungen nehmen einen immer zentraleren Platz in der Gesundheitserhaltung ein. Die wichtigsten Schlafstörungen und ihre Behandlung werden aufgeführt und Möglichkeiten der Prävention genannt.

Summary

Restful sleep is an unavoidable requirement for good body performance and well-being. As a highly active process, sleep is, however, susceptible to disturbances. The correct association with sleep and therapy of sleep disturbances play an important role in health maintenance. In this article, the most important sleep disturbances and their treatment are presented whereas the possibilities of prevention are given.

Key words

Sleep, sleep disturbance, insomnia, hypnotherapy, sleep school

Z. Phytotherapie 24, Nr. 2 (2003) S. 63-69

Therapie von Schlafstörungen mit einem Hopfen-Baldrian-Extrakt Wirksame Alternative zu Benzodiazepinen

(Therapy of sleep disorders with a valerian-hop extract combination: Effective alternatives to benzodiazepines)

Ute Kubisch, Natalia Ullrich, Alfred Müller

Zusammenfassung

Schlafstörungen zählen mit einer weltweiten Prävalenz von 20–30% zu den häufigsten Gesundheitsstörungen. Auch wenn sie keine direkte vitale Bedrohung für die Betroffenen darstellen, führen sie zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität und verursachen große volkswirtschaftliche Schäden. Die Suche nach dem idealen synthetischen Schlafmittel ist bisher erfolglos geblieben. Unerwünschte Wirkungen, wie ein gestörtes Schlafprofil, Einschränkung der Vigilanz, Tagesmüdigkeit, Gangunsicherheit und Abhängigkeitsgefahr ließen sich nicht vollständig vom schlafinduzierenden Wirkmechanismus trennen. Bei der Anwendung pflanzlicher Schlafmittel aus Baldrian- und Hopfenextrakt sind diese Nebenwirkungen nicht zu befürchten, was zu ihrer hohen Akzeptanz durch die Bevölkerung beiträgt. Die Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit dieser pflanzlichen Arzneimittel müssen jedoch eindeutig belegt sein. Der hochdosierte, standardisierte Spezialextrakt Ze 91019 aus Baldrian und Hopfen erfüllt diese Anforderungen an ein rationales Phytopharmakon. Eine Anwendungsbeobachtung mit annähernd 3500 Patienten bestätigt die positiven Ergebnisse zahlreicher pharmakologischer und klinischer Studien.

Summary

Sleep disorders are one of the most frequent health problems with a world-wide prevalence of 20–30%. Although they do not menace directly the life of the affected person, they may cause considerable reduction of quality of life and huge economic damages. Until now, the search for the

ideal synthetic hypnotic remained unsuccessful. It seems to be impossible to separate side effects like impaired sleeping profile, reduction of vigilance, hang over effects, walking insecurity, dizziness and danger of addiction from the sleep-inducing potency. Phytosedatives containing valerian and hop extract are widely accepted by consumer because of the absence of side effects. However, quality, efficacy and safety have to be proved. The herbal extract Ze 91019, containing 250 mg valerian and 60 mg hop extract, fulfils all demands on a rational herbal product. A post marketing study including 3447 persons confirms the positive results of numerous pharmacological and clinical trials.

Key words

Valeriana officinalis, *Humulus lupulus*, sleep disorders, benzodiazepines

Z. Phytotherapie 24, Nr. 2 (2003) S. 70-81

Zur Geschichte von Baldrian und Hopfen (The history of valerian and hops)

Johannes G. Mayer

Zusammenfassung

Baldrian und Hopfen haben eine ganz unterschiedliche Geschichte. *Valeriana*-Arten werden seit der Antike genutzt, seit dem 10. Jh. auch sicherlich *Valeriana officinalis* L. Bei den Indikationen standen Krankheiten des Verdauungsapparates (Magen, Leber, Milz) im Vordergrund neben Entzündungen im Brustbereich und Menstruationsproblemen. An der Wende vom Mittelalter zur Neuzeit kommt eine Fülle weiterer Einsatzgebiete hinzu, wobei Sehschwäche, Pest und äußerliche Wundbehandlung nun die Hauptanwendungen darstellen. An der Wende vom 18. zum 19. Jh. wird die Indikationslyrik der frühen Neuzeit völlig gestrichen und Nervenleiden und Beruhigung zum alleinigen Einsatzgebiet erhoben. Allerdings finden sich im Mittelalter Hinweise, die eine Kenntnis von der beruhigenden und schlaffördernden Wirkung von *Valeriana* bezeugen.

Der Hopfen wird dagegen in der Antike nur als Delikatesse genannt, das frühe Mittelalter nutzt ihn zur Konservierung von Getränken. Arabische Ärzte entdecken zuerst die verdauungs- und schlaffördernde Wirkung der Hopfenzapfen, die allmählich auch in Europa bekannt wurde; ein frühes erstes Zeugnis stammt von Albertus Magnus. Im 16. Jh. kommt es zu einer Erweiterung der Anwendungsgebiete: neben Leber und Milz ist auch von einer diuretischen und emmenagogen Wirkung die Rede. Erst im 18. Jh. wird die schlaffördernde Wirkung zur Hauptindikation. Die Verbindung von Baldrian und Hopfen zu einem Arzneimittel ist eine moderne Lösung. Die Geschichte kannte diese Kombination nicht, obwohl die Mischung verschiedener Stoffe sehr beliebt war.

Summary

Valerian and hops have a totally differing history. Valerian varieties have been used since Antiquity with *Valeriana officinalis* L. certainly playing an important role since the 10th Century. The indications in the foreground included ailments of the digestive system (stomach, liver, and spleen), followed by inflammations in the chest region as well as menstruation problems. From the Middle Age to the New Age, the areas of employment expanded to mainly include poor sight, plague and external treatment of wounds. At the end of the 18th and the beginning of the 19th Centuries, the indication lyric of the New Age was completely changed and neuropathy and tranquilisation became the only areas of application. Nonetheless, there is evidence of the sleep inducing efficacy of *Valeriana* from the Middle Ages. Hops on the other hand were mainly used as delicacies during Antiquity and in conserving drinks during the Middle Ages. Arabic physicians were the first to discover the digestive and sleep inducing efficacy of the hop cone which also gradually became popular in Europe according to Albertus Magnus. During the 16th Century, the area of application for hop was expanded to include not just the liver and the spleen, but also its diuretic and emmenagogic efficacy. It was not until the 18th Century that the sleep inducing efficacy was identified as the main indication. The combination of valerian and hops as a medical remedy is a modern solution. History did not know about these combinations although the mixture of different substances was very popular.

Key words

Valerian, hops, history, medicinal plants, efficacy, indication

Z. Phytotherapie 24, Nr. 2 (2003) S. 83-86

Mexikanischer Baldrian (*Valeriana edulis* ssp. *procera*)

(Mexican valerian (*Valeriana edulis* ssp. *procera*))

Michael Heinrich und Nadia Jacobo-Herrera

Zusammenfassung

Mexikanischer Baldrian besitzt seit Jahrhunderten große Bedeutung in der mexikanischen traditionellen Phytotherapie. Historisch spielt die Verwendung vor allem als Externum, z.B. bei blutenden Wunden, eine große Rolle. Aber auch bei nervösen Unruhezuständen („nervios“) wird die Arzneidroge (meist Rhizom und Wurzel) verwendet. Im klinisch-pharmakologischen Bereich ist insgesamt weit weniger über Mexikanischen Baldrian als über *V. officinalis* bekannt. Jedoch konnten kürzlich in einer kleinen Studie zur Wirkung eines standardisierten, hydroalkoholischen *Valeriana edulis* ssp. *procera*-Extrakts auf das Schlafverhalten von Probanden mit Schlafstörungen einige Parameter signifikant positiv beeinflusst werden.

Summary

For many centuries, Mexican valerian (*Valeriana edulis* ssp. *procera*) has been an important medicinal plant in Mexican phytotherapy. Historically, external applications, for example for bleeding wounds, were of prime importance. However, this botanical drug is also used in case of nervousness („nervios“). Valepotriates are the main group of biologically active natural products in *Valeriana edulis* ssp. *procera*. Compared to *V. officinalis*, less pharmacological/clinical research has been conducted on Mexican valerian. However, in a recent small clinical study (20 patients) on the effectiveness of a standardised, hydro-alcoholic *Valeriana edulis* ssp. *procera* extract on insomnia, some parameters were influenced significantly.

Key words

Valeriana edulis ssp. *procera*, Mexican valerian, history, botany, constituents, medicinal plant

Z. Phytotherapie 24, Nr. 2 (2003) S. 87-92

Baldrian: Das meistgebrauchte pflanzliche Sedativum

(Valerian: The most widely used plant sedative)

Max Wichtl

Zusammenfassung

Es wird ein Überblick über die Botanik, Drogengewinnung, Inhaltsstoffe, Pharmakologie und Klinik der Baldrianwurzel und aus ihr hergestellter Präparate gegeben. Trotz des anhaltenden Interesses von Seiten der Forschung, der Auffindung neuer Inhaltsstoffe und der Anwendung neuer Methoden ist es noch immer nicht gelungen, die für die nachgewiesene und allgemein anerkannte sedierende Wirkung von Baldrianpräparaten verantwortlichen Inhaltsstoffe zu definieren. Man ist daher überzeugt, dass die Wirksamkeit dieser Präparate auf dem Zusammenspiel mehrerer Inhaltsstoffgruppen beruht, von denen die Valerensäuren, die Lignane und das ätherische Öl die bedeutendsten sind.

Summary

A review on botany, preparation of the plant drug, constituents, pharmacology and clinical trials is given. Although the efficacy of valerian extracts has been confirmed clinically, up to now we are not able to assign the efficiency to one distinct compound. Nevertheless, new methods have been introduced into research and hitherto unknown compounds have been identified. Thus, most scientists are convinced that the efficacy of valerian extracts is the result of interplay of diverse constituents.

Key words

Valeriana officinalis, valerian, sedative, constituents, pharmacology

Z. Phytotherapie 24, Nr. 2 (2003) S. 93-98

Hopfen

Ein nach wie vor wichtiger Bestandteil pflanzlicher Sedativa

(Hop – an important ingredient of herbal sedatives)

Max Wichtl

Zusammenfassung

Es wird ein Überblick über die Botanik, Drogengewinnung, Inhaltsstoffe, Pharmakologie und Klinik des Hopfens bzw. der Hopfenzapfen gegeben. Während für die sedierende Wirkung bisher keine Inhaltsstoffe als verantwortlich genannt werden können, sind in letzter Zeit für einige Flavonoide interessante pharmakologische Effekte entdeckt worden. Die Anwendung von Kombinationspräparaten (z.B. mit Baldrian) wurde in klinischen Prüfungen positiv bewertet.

Summary

A review is given on botany, preparation of the plant drug, constituents, pharmacology and clinical trials of hop. The sedative activity of hop-containing preparations has been confirmed in some clinical trials, but up to now no distinct compound of hop could be nominated to be relevant for this efficacy. Some prenylated flavonoids demonstrate remarkable effects (lipid-diminishing, antiproliferative, cytotoxic) in pharmacological experiments.

Key words

Humulus lupulus, hop, constituents, pharmacology, sedative