

Editorial 2/2003

Arzneipflanzen und Schlaf

Der schlafende Körper empfindet nicht,
die Seele hingegen wacht, erkennt,
sieht das Sichtbare, hört das Hörbare
regt sich, plagt sich ...

Mit diesen Worten wird Hippokrates im *Tacuinum sanitatis* (spätes 14. Jahrhundert) zitiert.

Schlaf und Arzneipflanzen, besonders solche, die Rauschdrogen liefern, haben immer schon einen engen Bezug zueinander gehabt. So hat Morpheus, der Gott des Schlafes und der Träume, dem schlafmachenden Prinzip des Mohns, dem Morphin aus *Papaver somniferum*, seinen Namen gegeben. Schlafapfel nennt der Volksmund die Früchte von *Mandragora officinarum*, der Alraune, und Schlafmütze ist der deutsche Name der als Sedativum genutzten Art *Eschscholtzia californica*. Überhaupt führt Heinrich Marzell in seinem Werk über deutsche Pflanzennamen etwa 50 Arten Mitteleuropas auf, in deren volkskundlicher Bezeichnung das Wort Schlaf zu finden ist. Dies sind Hinweise auf die volksmedizinische Nutzung dieser Arten als Schlaf- und Beruhigungsmittel. Auch in der zeitgenössischen Literatur ist die Verknüpfung zwischen Schlaf und floralen Sujets immer wieder nachzuweisen. Ein Beispiel bringt der sprachlich so geschliffene Roman von Robert Schneider ‚Schlafes Bruder‘. Hier sind es die Tropanalkaloide von Solanaceen, die dem endgültigen Schlaf, dem Tod, die Hand reichen. Aber nicht dieser geheimnisvolle Schlaf steht im Mittelpunkt des vor Ihnen liegenden Themenhefts der Zeitschrift für Phytotherapie. Es ist der Nacht für Nacht sich wiederholende Schlaf, der so wichtig für die tägliche Leistungsfähigkeit ist, die wir uns ohne Ruhepause nicht vorstellen können. Dabei muss der Schlaf, diese andere Seite des Wachseins, mit seiner Einschlafphase, seinen Durchschlafphasen, aber auch mit dem entspannten Wiedererwachen als positive Notwendigkeit angesehen werden. Man darf es ja in unserer Leistungsgesellschaft fast nicht sagen, aber Schlafen sollte Spaß machen.

Das Thema »pflanzliche Sedativa« wird im vorliegenden Heft wie in einem Kaleidoskop von verschiedenen Blickwinkeln aus betrachtet. Grundlage sind der Schlaf und die ihn beeinflussenden Pflanzenextrakte. Modellhaft wird hier ein Spezialextrakt aus Baldrianwurzeln und Hopfenzapfen vorgestellt. Mit ihm gewonnene, aktuelle Resultate belegen die schon lange behauptete Wirksamkeit dieser Extraktkombination bei nervös bedingten Einschlafstörungen und Unruhezuständen.

Neben diesen mehr klinisch orientierten Studien beleuchten weitere Beiträge die pharmazeutische Seite von *Valeriana officinalis*, *V. procera*, *V. wallichii* sowie von *Humulus lupulus*. Historische Untersuchungen runden die in diesem Heft angeführten Resultate ab. Diese Beiträge, die natürlich das Thema in keiner Weise erschöpfend behandeln können, machen jedoch eines deutlich: Auch der Schlaf und seine phytotherapeutische Beeinflussung sind ambivalent. Aber das ist schon dem Volksmund seit Jahrhunderten, ja seit Jahrtausenden bewusst. Heißt es doch nicht nur

»Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.«

(nach Psalm 127,2)

sondern auch

»Wenn der Gärtner schläft, pflanzt der Teufel Unkraut!«

Ralf Windhaber, Würzburg
Franz-C. Czygan, Würzburg

Postscriptum

Beim Thema Phytosedativa ist vielleicht eine zusätzliche Anmerkung von Interesse: Benzodiazepine (z.B. Valium) werden oft ihrer nicht immer steuerbaren Nebenwirkungen wegen verteufelt und den pflanzlichen Sedativa, die meist deutlich weniger oder gar keine unerwünschte Wirkungen haben, als negatives Beispiel gegenübergestellt; in vielen Fällen zu Recht. Nun haben jedoch Untersuchungen der letzten Jahre gezeigt, dass auch höhere Pflanzen (z.B. Kartoffeln) Benzodiazepine biosynthetisieren können; allerdings in solch geringen Konzentrationen, dass man diese Pflanzen schon kiloweise verzehren müsste, um in den therapeutisch wirksamen Dosisbereich zu kommen (Zusammenfassung der Ergebnisse in der Dissertation von D. Kavvadias: »Liganden des Benzodiazepin-Rezeptors – Studien über Benzodiazepine in pflanzlichen Geweben sowie über Hispidulin«, Universität Würzburg 2003. Cz.