

Schlafprobleme: Komplementärmedizinische Therapieansätze in der Schwangerschaft

Phytotherapie bei Schlafproblemen

Dr. med. Dorin Ritzmann
FMH Gynäkologie & Geburtshilfe
Medizin Feminin Praxis und Schulung
Austrasse 35a 8953 Dietikon
www.medizinfeminin.ch
kurse@medizinfeminin.ch

Physiologische Schlafveränderungen bei Schwangeren



Lea Grundig-Langer
"Schlafende
Schwangere" 1936 Prof.
für Grafik und Malerei,
Dresden, 1906-1977

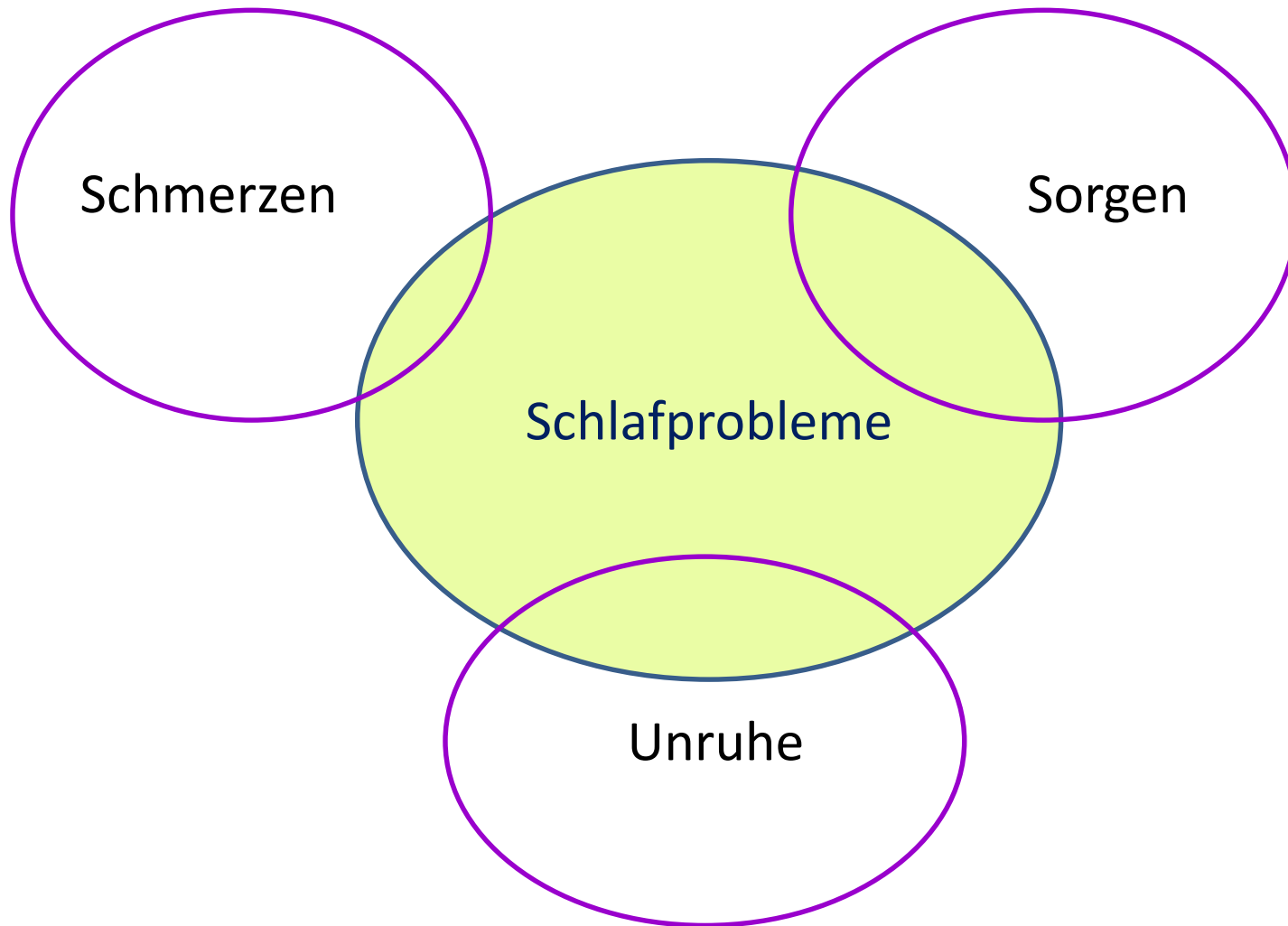
Der in der Säuglingszeit erlernte kontinuierliche Schlaf wird in einen Kurzphasenschlaf zerlegt von etwa 90 bis 180 Minuten.

Das physiologische Schlaftraining dient der Anpassung an die frühe Säuglingszeit mit kurzen Stillphasen nachts.

Wichtig ist das Wiedereinschlafen nachts.

Ebenso wichtig ist das Dösen tagsüber, in der Schwangerschaft als auch im gesamten ersten Lebensjahr des Säuglings.

Phytotherapie bei Schlafproblemen



Phytotherapie bei Schlafproblemen für Schwangere

Pflanzen bzw. ihre Präparate gegen Unruhe

Nicht portio-wirksame vorzeitige Kontraktionen:

Bryophyllum pinnatum

Piscidia erythrina

Nicht physiologische Einschlaf- und Durchschlaf-Störungen:

Humulus lupulus

Melissa officinalis

Piscidia erythrina

Weitere Pflanzen in Sedativa und Anxiolytika:

Crataegus oxyacantha, *Matricaria chamomilla*, *Passiflora incarnata*,

Petasites hybridus, *Valeriana officinalis* u.a.m.

Humulus lupulus Hopfenzapfen



Familie Cannabaceae, Hanfgewächse

Untersuchte Inhaltsstoffe:

- Bitterstoffphenole (Humulon, Lupulon)
- Prenyl-Flavonoid-Chalcone (Xanthohumole)
- Prenyl-Flavanone (8-Prenylnaringenin)
- Sesquiterpene (Humulen, Caryophyllen)

sedierend und leicht anxiolytisch (GABA Stoffwechsel über Glutaminsäure-Decarboxylase-Hemmung durch Bitterstoffe)

analgetisch (COX-2-Hemmung durch lipophile Bitterstoffe)

Entzündungshemmend und anti-proliferativ (T-Zell-vermittelt durch Xanthohumole, ER-Beta vermittelt durch Prenylnaringenin)

Redormin® (SL)

Melissa officinalis Zitronenmelisse Blüte & Blatt



Familie Lamiaceae, Lippenblütler

Untersuchte Inhaltsstoffe:

ätherisches Öl mit Citronellal, Geranial, Neral, Linalool, Caryophyllene, Pinene. Polyphenole wie Flavonoide, Terpene.

Angst lösend, entspannend, Schlaf verbessernd (GABA über Triterpene)

Muskel relaxierend, Darm beruhigend (Anti-Muscarin- und Anti-Nicotin-Aktivität über Rosmarinsäure, Citral, Luteolin)

anti-oxydativ, neuroprotektiv, Tumorzellen hemmend

Relaxane® (SL)

Piscidia erythrina Gemeiner Fischfänger Wurzelrinde



Familie Fabaceae Leguminosae
Untersuchte Inhaltstoffe:
Flavonoide (Piscerythron, Piscidin)
Rotenoide (Sumatrol, Milleton)
Isoflavone (Piscidon, Lisetin, Jamaicin)

Anxiolytisch und sedierend

Analgetisch speziell bei Dysmenorrhoe, Migräne und Neuralgie

Spasmolytisch intestinal, bronchial und uterin (Isoflavon-Wirkung)

Schlaf-Tropfen nach Dr. Ritzmann Piscidia erythrina comp. RM (SL)

Literatur

Piscidia Erythrina

Aurrousseau M, Berny C, Albert O. Recherches sur quelques propriétés pharmacodynamiques du *Piscidia erythrina* L. *Ann Pharm Fr* 1965;23:251-7.

Costello CH, Butler CL. An investigation of *Piscidia erythrina* (Jamaica dogwood). *J Am Pharm Assoc Am Pharm Assoc* 1948;37:89-97.

Della Loggia R, Tubaro A, Redaelli C. Evaluation of the activity on the mouse CNS of several plant extracts and a combination of them. *Riv Neurol* 1981;51:297-310.

Della Loggia R, Zilli C, Del Negro P, Redaelli C, Tubaro A. Isoflavones as spasmolytic principles of *Piscidia erythrina*. *Prog Clin Biol Res* 1988;280:365-8.

Meolie A L, Rosen C, Kristo D, Kohrman M, Gooneratne N, Aguiard R N, Fayle R, Troell R, Townsend D, Claman D, Hoban T, Mahowald M et al. Oral nonprescription treatment for insomnia: an evaluation of products with limited evidence. *J Clin Sleep Med* 2005;1:173-87.

Newhall CA, Anderson LA, Phillipson JD. *Herbal Medicine: A Guide for Healthcare Professionals*. London, UK: The Pharmaceutical Press, 1996.

Yarnell E, Abascal BS. Spasmolytic Botanicals. *Alternative and Complementary Therapies* 2011;17:169-75.

Yarnell E, Abascal BS. Botanical Medicines for Headache. *Alternative and Complementary Therapies* 2007;13:148-52.

Literatur Phytotherapie bei Schlafproblemen

Melissa Officinalis

Akhondzadeh S, Noroozian M, Mohammadi M et al. Melissa officinalis extract in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a double blind, randomised, placebo controlled trial. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 2003;74:863-6.

Awad R , Muhammad A, Durst T, Trudeau VL, Arnason JT. Bioassay-guided fractionation of lemon balm (*Melissa officinalis* L.) using an in vitro measure of GABA transaminase activity. *Phytother Res.* 2009 Aug;23(8):1075-81. doi: 10.1002/ptr.2712.

Cases J. Leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. *Mediterr J Nutr Metab.* 2010;4:211-8.

Kennedy DO, Wake G, Savelev S et al. Modulation of mood and cognitive performance following acute administration of single doses of *Melissa officinalis* (Lemon balm) with human CNS nicotinic and muscarinic receptor-binding properties. *Neuropsychopharmacology.* 2003;28:1871-81.

Kennedy DO, Little W, Haskell CF et al. Anxiolytic effects of a combination of *Melissa officinalis* and *Valeriana officinalis* during laboratory induced stress. *Phytother Res* 2006;20:96-102.

Muller SF, Klement S. A combination of valerian and lemon balm is effective in the treatment of restlessness and dyssomnia in children. *Phytomedicine* 2006;13:383-7.

Literatur Phytotherapie bei Schlafproblemen

Humulus Lupulus

Dimpfel, W., Pischel, I. and Lehnfeld, R. Effects of lozenge containing lavender oil, extracts from hops, lemon balm and oat on electrical brain activity of volunteers. Eur J Med Res 2004;9:423-31.

Milligan SR, Kalita JC, Pocock V et al. The endocrine activities of 8-prenylnaringenin and related hop (*Humulus lupulus* L.) flavonoids. J Clin Endocrinol Metab 2000;85:4912-5.

Morin CM, Koetter U, Bastien C et al. Valerian-hops combination and diphenhydramine for treating insomnia: a randomized placebo-controlled clinical trial. Sleep 2005;28:1465-71.

Schellenberg R, Sauer S, Abourashed E A, Koetter,U and Brattstrom A. The fixed combination of valerian and hops (Ze91019) acts via a central adenosine mechanism. Planta Med 2004;70:594-7.

Schiller H, Forster A, Vonhoff C, Hegger M, Biller A and Winterhoff H. Sedating effects of *Humulus lupulus* L. extracts. Phytomedicine. 2006;13:535-1.

Vonderheid-Guth B, Todorova A, Brattstrom A and Dimpfel W. Pharmacodynamic effects of valerian and hops extract combination (Ze 91019) on the quantitative-topographical EEG in healthy volunteers. Eur J Med Res 4-19-2000;5:139-44.