



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009340008_0001

Schluss mit Lesen oder Schäfchenzählen: Bei Schlaflosigkeit helfen Präparate auf Baldrianbasis und das ohne die Nebenwirkungen chemisch-synthetischer Mittel. Foto: Baldriparan/News-Reporter.NET

Ob Mensch, ob Tier alle schlafen anders

Beide Augen geschlossen, fünf bis acht Stunden in der Nacht, Tief- und Leichtschlafphasen im Wechsel: So schläft der Mensch in der Regel. Ziemlich normal für uns jedenfalls. Im Tierreich dagegen sind einige Kuriositäten zu finden: Die kleine Taschenmaus zum Beispiel ist absoluter Spitzenreiter in puncto Schlaf. Im Durchschnitt schlummert sie 20,1 Stunden pro Tag. Delfine dagegen fallen in einen sogenannten Halbhirnsschlaf. Dabei bleibt eine Gehirnhälfte aktiv und es wird nur ein Auge geschlossen, sodass die Umgebung noch wahrgenommen werden kann. Sie schlafen und schwimmen also gleichzeitig. Gazellen und Giraffen wiederum, typische Beutetiere, schlafen aus genau diesem Grund äußerst wenig (ca. zwei Stunden) und auch nur im Schutz ihrer Herde, mit geregelter Arbeitsteilung: Der Wachposten wechselt regelmäßig. Vögel schlafen gern einmal auf einem bequemen Ast ein. Die Gefahr des Herunterfallens besteht dabei nicht: Durch das Körpergewicht spannt sich eine Sehne, welche die Zehen zusammenzieht. Der Vogel krallt sich also regelrecht in den Ast.

Davon auch an einem eher unbequemen Ort tief und fest schlafen zu können kann der Mensch nur träumen, denn Einschlaf- und Durchschlafprobleme sind weit verbreitet. Hier helfen Präparate auf Baldrianbasis: Klinische Studien belegen die positive Wirkung von Baldrianwurzelextrakt bei nervösen Schlafstörungen und die besonders gute Verträglichkeit. Dabei wird der Schlaf nicht erzwungen, sondern gefördert. Die Einschlafzeit wird verkürzt, die Schlafqualität auf Dauer verbessert. Hochdosierter Baldrianwurzelextrakt (z. B. Baldriparan Stark für die Nacht aus der Apotheke) wirkt, indem nur die überreizten Nervenzellen gehemmt und so allzu starke Reize abgeschirmt werden, die das Einschlafen verhindern. Im Gegensatz zu chemisch-synthetischen Schlafmitteln wird der natürliche Schlafrhythmus dabei nicht beeinträchtigt. Nebenwirkungen wie Müdigkeit am Tag und Konzentrationsstörungen treten nicht auf. Wichtig für die volle Wirksamkeit des Baldrians ist die Einnahme über einen längeren Zeitraum, da der pflanzliche Wirkstoff erst dann seine volle Wirkung entfalten kann. (News-Reporter.NET/SV)