FACHINFORMATION

Innovative Kombination

Xanthohumol aus Hopfen plus Baldrian und Melatonin

zur Reduktion der Einschlafzeit
und Verbesserung der Schlafqualität

Fachinformation für Ärzte und Apotheker

Phytotherapie bei Einschlafproblemen

Stressbedingter Schlafmangel macht krank

Etwa jeder dritte Erwachsene leidet an Schlafstörungen (Abb. 1).[1] Sehr oft sind anhaltende Stressfaktoren die Ursache. Ein Schlafdefizit verursacht Müdigkeit am Tag, mangelnde Konzentration und sogar Unfälle. Die Leistungsfähigkeit sinkt dramatisch. Wird der Schlafmangel chronisch, können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magenbeschwerden oder eine Schwächung des Immunsystems auftreten.

Abb. 1: Jeder dritte Erwachsene leidet an Schlafstörungen[1]

Pflanzliche Mittel helfen

Pflanzliche Einschlafhilfen erfreuen sich bei Betroffenen großer Beliebtheit, da sie Wirkung und gute Verträglichkeit in sich vereinen. Der schlaffördernde Effekt ist sanft und harmonisierend.

Die Vorteile:

- Kein „Schlafmittel-Hangover-Effekt“
- Keine Gewöhnung
- Keine körperliche Abhängigkeit
- Längerer Einsatz unbedenklich

Innovative Kombination

1 Einschlafen und Durchschlafen mit Xanthohumol
(Standardisierter Hopfen-Extrakt)

Der natürliche Beitrag zum raschen Einschlafen und zur Förderung der Schlafqualität.

3 Bessere Schlafqualität
durch **Baldrianwurzel-Extrakt**

2 Rascheres Einschlafen
durch **Melatonin**

Abb. 2: Sinnvolle Kombination: Xanthohumol, Melatonin und Baldrian

Xanthohumol aus Hopfen

1 Was ist Xanthohumol?

Xanthohumol als sekundärer Pflanzenstoff gehört zur Gruppe der Flavonoide. Es ist ein wesentlicher Inhaltsstoff des Hopfens und verleiht Bier den bitteren Geschmack. Im Hopfenzapfen liegt Xanthohumol (Abb. 3) in einer Konzentration bis zu 1 % vor.[2]
Je nach Biersorte beträgt der Xanthohumol Gehalt von 20 mcg/l (normales Pilsner) bis 300 mcg/l (Ale, Stout, Spezialbiere).[3]

Schlaffördernde Wirkung von Xanthohumol

Xanthohumol hat sedative Eigenschaften. Hauptsächlich wird dafür eine Wirkung auf den GABA-Rezeptor verantwortlich gemacht.[4,5,6]

Keine östrogene Wirkung

Xanthohumol hat im Gegensatz zum ebenfalls im Hopfen und Bier vorkommenden 8-Prenylnaringenin **keinen östrogenen Effekt**. Es zeigten sich vielmehr entzündungshemmende, antioxidative und **zellschützende Effekte** auf Brust- und Ovarzellen.[2,5]

Studie zeigte: Besserer Schlaf durch Hopfen

In einer Studie nahmen 17 Krankenschwestern 14 Tage lang abends ein Glas alkoholfreies Bier ein (0,33 l St Miguel Bier, Spanien, entsprechend ca. 1 Gramm Hopfen oder umgerechnet nur 10 mcg Xanthohumol).

- Es kam zu einer **Reduktion der Einschlafzeit** um 43 % (21 Min ohne Bier; 12 Min mit Bier).
- Gleichzeitig war der **Schlaf ruhiger**, die nächtlichen Aktivitätsimpulse waren gegenüber der Kontrollgruppe ohne Bier um 27 % niedriger (7258 vs 5284) (Abb. 4).[5]

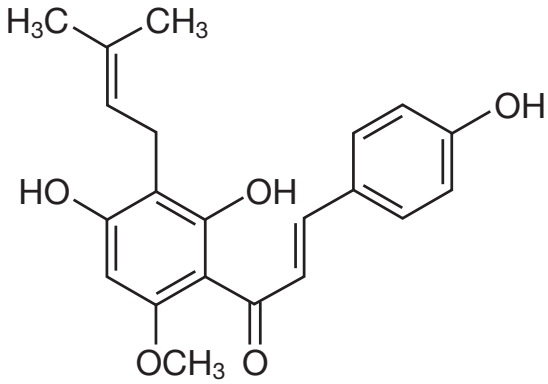

Abb. 3: Xanthohumol

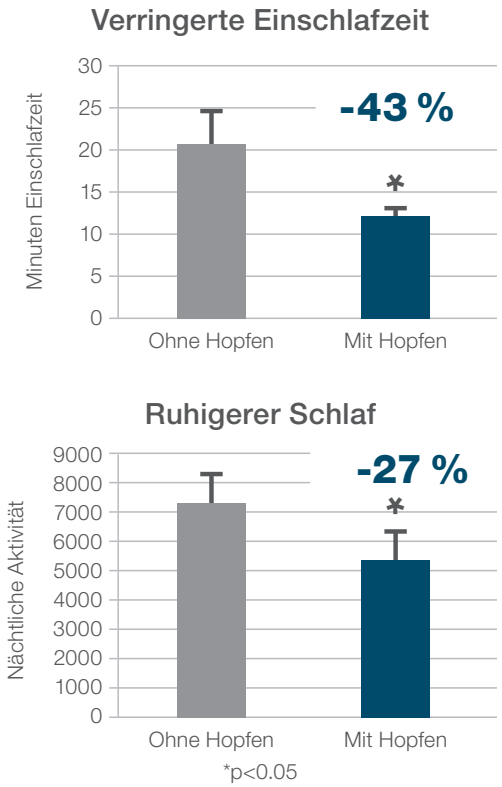

Abb. 4: Verringerte Einschlafzeit, ruhigerer Schlaf

Ideale Ergänzung zu Xanthohumol:

Baldrian und Melatonin

2 Melatonin hilft beim Einschlafen

Eine Meta-Analyse von 14 Studien zeigte einen **deutlichen Vorteil von Melatonin gegenüber Placebo**. Die Einschlafzeit konnte gegenüber Placebo bis zu 52 Minuten verkürzt werden, durchschnittlich kam es zu einer Verkürzung von 11,7 Minuten* (Abb. 5).[7]

Durchschn. Einschlafzeit :	- 11,7 min
Nächtliche Wachzeiten:	- 8,2 min
Gesamtschlafzeit:	+ 9,6 min
Schlafqualität:	+ 2,5 %

*Wert entsteht durch statistische Gewichtung der einzelnen Studien (WMD, weighted mean difference).

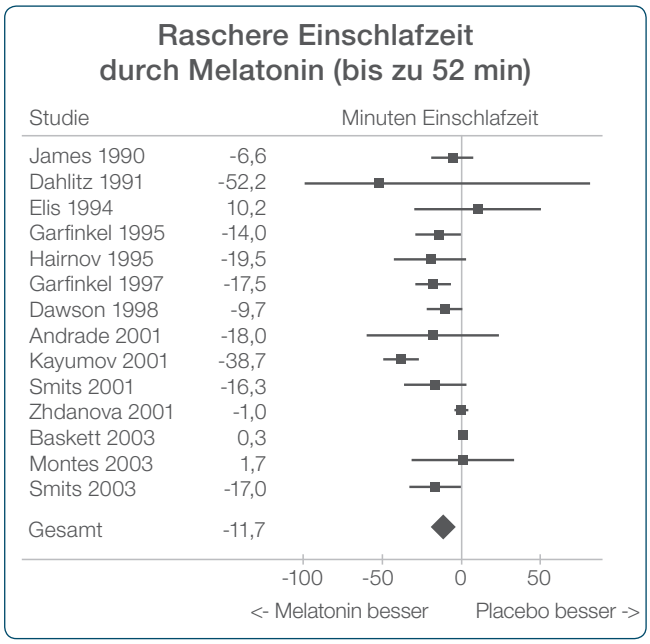

Abb. 5: Raschere Einschlafzeit durch Melatonin

3 Baldrian verbessert die Schlafqualität

Bei einer Studie mit menopausalen Frauen verbesserte sich die Schlafqualität von 9.8 auf 6.02 (Pittsburgh Schlafqualitätsindex: je niedriger der Wert, desto besser).
Das entspricht einer **Verbesserung um rund 39 %** (Abb. 6).[8]

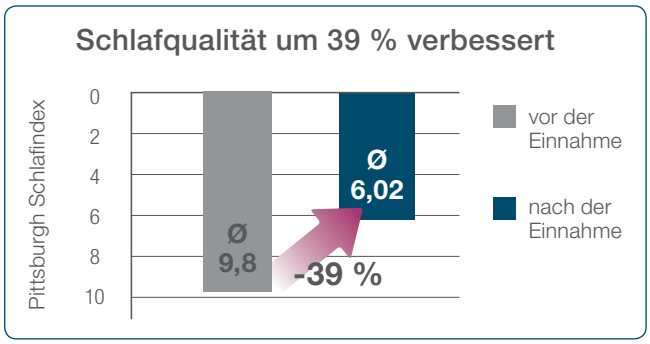

Abb. 6: Schlafprobleme nehmen ab (niedrigerer Wert ist besser)[8]

Auf einen Blick

Hopfen (Xanthohumol)
sedative Eigenschaften[4,5,6]

Bierstudie:
Reduktion der Einschlafzeit um 9 Minuten = 43 % und Beruhigung des Schlafes um 27 %[5]

Melatonin[7]
rascheres Einschlafen um ca. 11,7 Minuten

Baldrian[8]
Verbesserung der Schlafqualität um 39 %

Sichere und wirksame Dosierungen

Xanthohumol-Dosierung

- Xanthohumol ist eine relativ instabile Substanz. Der Gehalt nimmt während der Lagerung ab. Daher ist der Einsatz von **standardisierten Hopfen-Extrakten** für qualitativ hochwertige Produkte unumgänglich!

- Ein sinnvoller Gehalt eines standardisierten Hopfen-Extraktes von **125 mcg Xanthohumol** (ohne östrogenen Effekt) entspricht dem ernährungsphysiologischen, natürlichen Bereich von einem Liter gehaltvollen Bier.[2,3,5]

Abb. 7: Hopfen

Baldrian-Dosierung

- Täglich **1-3 Gramm Baldrianwurzel** oder **entsprechende Trocken-Extrakte** als Einzeldosis eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen empfohlen.[9]

Abb. 8: Baldrian

Melatonin-Dosierung

Die EFSA* sieht die Sicherheit einer **Kurzzeitanwendung bis zu 3 Monate als gegeben**.[10]

- Die positive schlaffördernde Wirkung stellt sich bei einer Dosierung von 1 mg Melatonin ein.
- Die Anwendungsdauer sollte begrenzt sein, um die physiologische Eigenproduktion des Hormons durch eine übermäßig lange Verwendung nicht zu beeinflussen.
- Bei länger andauernden Schlafstörungen ist ein Umstieg auf rein pflanzliche Präparate – wie etwa einer Kombination aus Passionsblume, Baldrian und Melisse vorteilhaft.

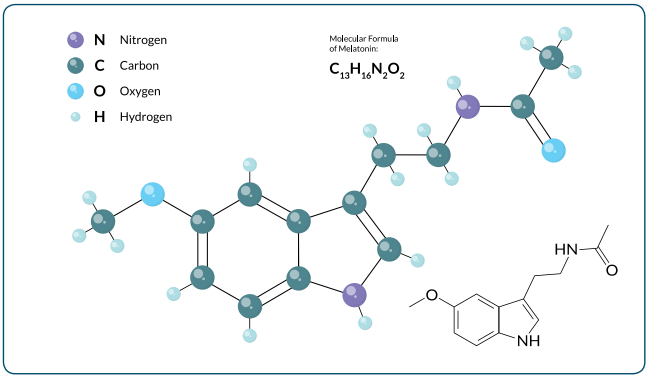

Abb. 9: Melatonin

Literatur:
[1] MedUni Wien. Österreicher leiden häufiger an Schlafproblemen als früher. Studien-Presse-Aussendung 15.3.2018.
[2] ESCOP Monographs 2nd Edition. Lupuli Flos. S. 306. Thieme 2003
[3] Schmandke H., Prenylflavonoide in Hopfen und Bier – ihre biochemischen und biologischen Effekte, Ernährungsumschau 53, 2006, Heft 6, S. 225-229
[4] Zanoli P et al. Pharmacognostic and pharmacological profile of Humulus lupulus L. J Ethnopharmacol. 2008 Mar 28;116(3):383-96.
[5] Franco L et al. The sedative effect of non-alcoholic beer in healthy female nurses. PLoS One. 2012;7(7):e37290. doi: 10.1371/journal.pone.0037290.
[6] Meissner L et al. Influence of Xanthohumol on the Binding Behavior of GABAA Receptors and their Lateral Mobility at Hippocampal Neurons. Planta Med. 2006 Jun;72(7):656-8.
[7] Buscemi N et al. The efficacy and safety of exogenous melatonin for primary sleep disorders. A meta-analysis. J Gen Intern Med. 2005 Dec;20(12):1151-8.
[8] Taavoni S et al. Effect of valerian on sleep quality in postmenopausal women: a randomized placebo-controlled clinical trial. Menopause. 2011 Sep;18(9):951-5.
[9] ESCOP Monographs 2nd Edition. Valerianae Radix. S. 539. Thieme 2003
[10] EFSA Journal 2010; 8(2):1467 Scientific Opinion
* EFSA = Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit

Die richtige Anwendung

Patient mit Schlafstörung

▼

Erste Empfehlung:
Natürliche Einschlafhilfe
(Xanthohumol aus Hopfen plus Baldrian und Melatonin)

TIPP:
Auch in Kombination mit anderen Pflanzen:
- **Johanniskraut** (bei Verstimmungszuständen)
- **Passionsblume** (bei Angst und Stress)
- **Traubensilberkerze** (bei Hitzewallungen)

↓

Nach 3-monatiger Einnahme folgende Empfehlung

▼

Besteht Bedarf für Schlafhilfe weiter?

→ Nein → Absetzen

▼ Ja

Umstieg auf **rein pflanzliche Kombinationen ohne Melatonin**, wie etwa hoch dosierte Extrakte aus Baldrian, Melisse und Passionsblume.

Begründung: Die EFSA* sieht die Sicherheit einer Melatonin-Kurzzeitanwendung bis zu 3 Monaten als gegeben.

Anwendungshinweise:

Oft kann eine Lebenstilmodifikation (Stressreduktion, regelmäßige Schlafgewohnheiten, etc.) zusätzlich hilfreich sein.
Bestehen die Beschwerden über einen längeren Zeitraum, sollte eine Grunderkrankung medizinisch ausgeschlossen werden.

Medieninhaber:
APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Austria
www.apomedica.com

153,12/1 Stand der Information: Jänner 2019