

Fünf Experten beraten kostenfrei / Der gesamte Bereich der Phytotherapie wird abgedeckt

Im „Phyto-Forum“ online Fragen stellen!

NEU-ISENBURG (eb). Das neue Phyto-Forum der „Ärzte Zeitung“ wird gut angenommen. Zahlreiche Fragen zur Phytotherapie wurden bereits eingestellt. Ein Thema: Schlafstörungen.

Ein Leser fragt im Phyto-Forum: Eine Patientin ist Hypertonikerin und nimmt seit Jahren Betablocker. Sie klagt seit langer Zeit über Schlafstörungen. Gibt es pflanzliche Mittel gegen Schlafstörungen, die den Blutdruck nicht beeinflussen?

Professor Karen Nieber: Es ist bekannt, dass die Langzeiteinnahme von Betablockern zu Schlafstörungen führt. Der Grund: Die Bildung des Schlafhormons

Melatonin wird durch die Aktivierung von β -Rezeptoren verstärkt. Werden diese verstärkt. Werden diese Rezeptoren gehemmt, wird weniger Melatonin gebildet und man schläft schlechter ein. Als pflanzliche Mittel sind Baldrian-Präparate zu empfehlen. In klinischen Studien verkürzten Baldrian-Präparate die Einschlafzeit (Schlaflatenz), verbesserten die Schlafqualität, verkürzten die Wachliegezeit und verbesserten die allgemeine Befindlichkeit. Die Wirkung geht sicher nicht von einem einzelnen Inhaltsstoff aus, sondern das ganze Stoffgemisch scheint den Therapieerfolg zu begründen.

Baldrian-Präparate können nicht den Schlaf erzwingen. Sie versetzen vielmehr in einen entspannten Zustand

und erhöhen damit die natürliche Einschlafbereitschaft – eine ausreichende Behandlungszeit (etwa zwei Wochen) vorausgesetzt.

> ONLINE Phyto-Forum

Kostenloser Expertenrat zum Thema Phytotherapie! Stellen Sie Fragen auf www.springermedizin.de



Allgemeinchirurgie

Fast abgelöster Fingernagel

Frage: Sehr geehrter Prof. Lippert, ein dreijähriger Bub hat sich vor einer Woche das Fingerendglied des Mittelfingers rechts in einer Türe eingeklemmt. Der Nagel war zunächst livide verfärbt. Jetzt läßt er sich hochklappen, ist nur an der Basis fixiert. Ich habe ihn zunächst mit einem Pflaster fixiert. Sollte man ihn vorsichtig extrahieren? Vielen Dank für Ihre Hilfe!

Obermaier: Wenn möglich und wenn keine Infektionszeichen vorliegen, den alten Nagel als Schiene für den nachwachsenden neuen Nagel so lange wie möglich belassen und fixieren.

