

Nervös bedingte Schlafstörungen natürlich behandeln*

(Auswahl)

	Baldrian + Hopfen	Melatonin, Melisse, Hopfen, Glycin, L-Tryptophan	Passionsblume	Johanniskraut + Baldrian	Baldrian + Hopfen + Passionsblume	Tryptophan
Inhaltsstoffe	Methanolischer Baldrianwurzel-extrakt (187 mg) + methanolischer Hopfenzapfenextrakt (41,88 mg)	Nicotinamid (16 mg NE***), Tryptophan (500 mg), Pyroxidin (1,4 mg), Magnesium (180 mg), Melatonin (1 mg), Glycin (3.000 mg), Melissenblütenextrakt (200 mg), Hopfenextrakt (50 mg), Grünteeextrakt (200 mg)	Ethanolischer Passionsblu-men-Trockenextrakt (425 mg)	Ethanolischer Johanniskraut-Trockenextrakt (100 mg) + ethano-lischer Baldrianwurzelextrakt (50 mg)	Ethanolischer Baldrianwurzel-extrakt (150 mg) + ethanolischer Hopfenzapfenextrakt (30 mg) + Passionsblumentrockenextrakt (80 mg)	Tryptophan (500 mg)
Zulassung als	Arzneimittel, nicht apotheken-pflichtig	Nahrungsergänzungsmittel**	Arzneimittel, apothekenpflichtig	Arzneimittel, apothekenpflichtig	Arzneimittel, nicht apotheken-pflichtig	Arzneimittel, apothekenpflichtig
Indikation	Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen	Keine Angabe, da Nahrungs-ergänzungsmittel	Traditionelles pflanzliches Arznei-mittel zur Besserung des Befin-dens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes	Zur unterstützenden Behandlung von leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe und nervös bedingten Einschlafstörungen	Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen	Fördert die Schlafbereitschaft und erleichtert das Einschlafen bei Schlafstörungen
Dosierungsempfehlungen für Erwachsene zur Behand-lung von Schlafstörungen/ Verzehrempfehlung	1 FTA eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen, falls notwendig zusätzlich 1 FTA bereits früher im Verlauf des Abends einnehmen	Einen Beutel in 100 ml heißem Wasser gelöst 30–60 Minuten vor dem Schlafen trinken	1–2 Tabletten eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen; maximale Tagesdosis 2 Tabletten	4-mal täglich 1 Kapsel oder 2-mal täglich 2 Kapseln	Eine halbe bis 1 Stunde vor dem Schlafengehen 1 Tablette; falls notwendig kann zusätzlich 1 Tablette bereits früher im Verlauf des Abends eingenommen werden.	1 Gramm täglich, nach ärztlicher Rücksprache auf bis zu 2 Gramm täglich steigerbar
Anwendungsdauer	Prinzipiell unbegrenzt, nach 2 Wochen ohne Verbesserung sollte ein Arzt aufgesucht werden.	Keine Angabe, da Nahrungs-ergänzungsmittel	Wenn sich die Symptome ver-schlimmern oder nach 2 Wochen keine Besserung eintritt, sollte ein Arzt aufgesucht werden.	Prinzipiell unbegrenzt, nach 4 Wochen ohne Verbesserung sollte ein Arzt aufgesucht werden.	Keine Begrenzung der Einnahme-dauer, 2–4 Wochen Mindest-einnahmedauer	Nach 3–4 Wochen sollte die Notwendigkeit überprüft werden.
Mindestalter	Ab 12 Jahren	Ab 12 Jahren	Ab 12 Jahren	Ab 6 Jahren	Ab 3 Jahren	Ab 18 Jahren
Schwangerschaft/Stillzeit	Das Arzneimittel soll in Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden.	Keine Angabe, da Nahrungs-ergänzungsmittel	Das Arzneimittel soll in Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden.	Das Arzneimittel soll in Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden.	Das Arzneimittel soll in Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden.	In Schwangerschaft und Stillzeit ist das Arzneimittel nur nach strenger Indikationsstellung anzuwenden.
Darreichungsformen	Filmtabletten	Sachets mit Pulver zum Lösen in heißem Wasser	Überzogene Tabletten	Hartkapseln	Dragees	Filmtabletten
Besondere Hinweise	Nicht vor Teilnahme am Straßen-verkehr bzw. dem Bedienen von Maschinen anwenden; Wirkung kann durch Alkohol verstärkt werden, daher keinen Alkohol zu sich nehmen.	–	Auswirkung auf Fahrtüchtigkeit und Fähigkeit, Maschinen zu bedienen, nicht bekannt; vorsichts-halber dennoch nicht am Straßen-verkehr teilnehmen und keine Maschinen bedienen	UV-Bestrahlung (Sonnenbäder, Höhensonne, Solarium) vermeiden; Auswirkung auf Fahrtüchtigkeit und die Fähigkeit, Maschinen zu bedienen, unwahrscheinlich, dennoch auf Teilnahme am Stra-ßenverkehr und Bedienen von Maschinen verzichten	Nicht vor Teilnahme am Straßen-verkehr bzw. dem Bedienen von Maschinen anwenden	Nicht vor Teilnahme am Straßen-verkehr bzw. dem Bedienen von Maschinen anwenden; Wirkung kann durch Alkohol verstärkt werden, daher keinen Alkohol zu sich nehmen. Bei Bluthochdruck sollte vor der Einnahme ein Arzt zu Rate gezogen werden.

* Angaben können je nach Hersteller und Zusammensetzung abweichen, Fach- und Gebrauchsinformationen sind vorrangig zu beachten.

** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.

*** NE = Niacinäquivalente