



**KRÄUTER
UND TEE –**

**SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE
ZUR STRESSREDUZIERUNG**



**PRIMAL
ACADEMY**

In diesem Dokument findest Du alle wichtigen Informationen zu Kräutern und Tees, die entspannend, beruhigend und schlaffördernd wirken.

DISCLAIMER

Die Inhalte dieses Dokumentes dienen der allgemeinen Information im Bereich der Gesundheit, diese verfolgen nicht den Zweck der Erteilung medizinischer oder sonstiger Ratschläge und ersetzen daher in keinem Fall das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Die hier enthaltenen Informationen entsprechen den in der Bundesrepublik Deutschland geltenden Vorschriften und Regelungen.

STANDARDISIERTE FERTIGPRODUKTE AUS DER APOTHEKE

Je nach Anbauort, Pflanzenursprung und Trocknung, kann sich die Menge des Wirkstoffs stark unterscheiden. Daher ist es wichtig, dass Du ein möglichst standardisiertes Produkt aus der Apotheke wählst, da hier die Wirkstoffe nur leicht abweichen und Du so besser dosieren kannst.

MEHR IST NICHT IMMER BESSER

Einzelne Wirkstoffe wirken synergistisch, andere nicht. Es ist nicht unbedingt schlaffördernd möglichst viele verschiedene Kräuter und Wirkstoffe zu wählen. Mehr ist hier nicht gleich besser. Die Dosierung und die Kombination miteinander macht die Wirkung aus. Hierzu schlage ich Dir in diesem Dokument noch eine Kombination vor. Du kannst aber natürlich auch selbst viel ausprobieren, um die perfekte Kombination zu finden.

ALS BERUHIGEND GELTENDE KRÄUTER

Die beruhigenden Wirkstoffe in den Kräutern sind meist ätherische Öle, Bitterstoffe und andere sekundäre Pflanzenstoffe, die neben der beruhigenden Wirkung meist auch entzündungshemmende und antiseptische Eigenschaften haben.

Für eine Übersicht erhältst Du zuerst eine Liste der wirksamsten Kräuter und anschließend gehe ich auf die besten 5 gesondert und tiefergehend ein, um Dir die Wirkweise zu erklären.

KRÄUTERLISTE MIT BERUHIGENDER WIRKUNG

- Lavendel
- Hopfen
- Baldrian
- Kamille
- Melisse
- Thymian
- Anis
- Damiana
- Eisenhut
- Estragon
- Herzgespann
- Immergrün
- Mutterkraut
- Passionsblume
- Safran
- Schwarznessel

UNSERE 5 BELIEBTESTEN KRÄUTER

BALDRIAN

Baldrian ist der absolute Klassiker, wenn es um eine beruhigende Wirkung geht und wird sehr gerne mit anderen beruhigenden Pflanzenstoffen kombiniert. Das liegt daran, dass Baldrian erst nach ca. 2 Wochen regelmäßiger Einnahme eine spürbare Wirkung entfaltet.

Die Wirkung ist gut erforscht und valide und hilft bei leichten bis mittelschweren Schlafproblemen. Die Hauptwirkstoffe im Baldrian sind sogenannte Sesquiterpene, die im ätherischen Öl der Pflanze enthalten sind. Wie die schlaffördernde Wirkung im Körper entsteht wurde bisher allerdings noch nicht erforscht.

ANWENDUNG 60 Minuten vor dem Schlafengehen, als Säckchen unter das Kissen oder direkt als ätherisches Öl auf das Kissen träufeln.

FORM Tee, Tinktur, Kapseln, ätherisches Öl, Kräutersäckchen.

KOMBINATION Mit Hopfen und Melisse

HOPFEN

Die weiblichen Blütenstände der Hopfenpflanze enthalten die Bitterstoffe Humulon und Lupulon, die besonders schlaffördernd wirken sollen.

FUN FACT Als Hopfen noch händisch geerntet wurden, waren die Erntearbeiter oft sehr schnell müde und mussten früh ins Bett gehen, weil die Pflanze eine so starke Wirkung hatte. Bekannt war das Phänomen unter dem Begriff "Hopfenkrankheit".

EINNAHME 30 Minuten vor dem Schlafengehen.

FORM Tee, Pulver, Kapseln, Kräutersäckchen.

KOMBINATION Mit Baldrian und Melisse

MELISSE

Melisse ist auch ein absoluter Klassiker der schlaffördernden Kräuter. Die im ätherischen Öl enthaltenen Wirkstoffe Citronellal und Citral wirken stark beruhigend auf Körper und Geist.

ANWENDUNG 30 Minuten vor dem Schlafengehen verwenden und als ätherisches Öl auf das Kissen träufeln.

FORM Tee, Extrakt, Kapseln, Öl.

KOMBINATION Mit Baldrian und Hopfen.

LAVENDEL

Lavendel kann nicht nur im Essen besonders lecker schmecken, sondern enthält in seinem ätherischen Öl verschiedene Wirkstoffe wie beispielsweise Rosmarinsäure, die entzündungshemmend wirkt, aber auch eine stark beruhigende Wirkung hat.

ANWENDUNG Direkt vor dem Schlafen gehen, als ätherisches Öl auf dem Kissen platzieren.

FORM Tee, ätherisches Öl, Kräutersäckchen

KOMBINATION Mit Baldrian.

PASSIONSBLUME

Die Passionsblume ist ein wahrer Schlafbooster, denn sie enthält Wirkstoffe wie Cumarine, Maltol und Flavonoide. Diese Wirkstoffe haben eine beruhigende Wirkung.

ANWENDUNG Direkt vor dem Schlafen gehen, als ätherisches Öl auf dem Kissen platzieren.

FORM Tee, Kräutersäckchen

KOMBINATION Mit Baldrian.

UNSERE TEE-KOMBINATION FÜR EINE TIEFE ENTSPANNUNG

Unsere Nummer 1 Empfehlung für eine beruhigende Wirkung und einem besonders tiefen Schlaf ist die Kombination aus Baldrian, Hopfen und Melisse als Tee und optional noch zusätzlich als Kräutersäckchen neben dem Kissen.

Das tolle ist, dass diese Kombination in jeder Apotheke als Tee erhältlich ist.

EINNAHME Als Gute-Nacht-Tee ca. 30-60 Minuten vor dem Schlafen

FORM Tee und Kräutersäckchen.

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR ÄTHERISCHE ÖLE, TEE UND KRÄUTERKISSEN

- [Kräuterkissen](#)
- H&S Schlaf- und Nerventee Arzneitee Nr. 11 (In jeder Apotheke)
- [Primavera Kissenspray "Schlafwohl"](#)