

Quelle:

www.lazarus.at/2021/04/14/pflanzliche-schlafmittel-wie-gut-wirken-sie-wirklich

Pflanzliche Schlafmittel: Wie gut wirken sie wirklich?

☒ Die Redaktion von pflegen-online hat Studien zu Baldrian & Co. unter die Lupe genommen. Erfahren Sie ausserdem, was die Ärztliche Leitlinie bei Schlafstörungen empfiehlt...



Ergänzender LAZARUS Tipp vom Apotheker:

> [Safran](#) hat u.a. beruhigende und schlaffördernde, sowie entzündungshemmende und antidepressive Wirkung und ist in der empfohlenen Tagesdosis ohne Nebenwirkungen sehr gut verträglich. Bietet auch als Gewürz beim Kochen viele schmackhafte Optionen ([Foto](#)).

>> [Studienlage zu 4 populären Schlafmitteln](#) auf pflegen-online