
Subject: Was haltet ihr von Baldrian?
Posted by [fixt](#) on Tue, 28 Feb 2006 22:09:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat das schon mal jemand genommen und schläft man damit wirklich besser?

Subject: Re: Was haltet ihr von Baldrian?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 28 Feb 2006 22:13:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habs mal ne Zeit lang versucht, aber ich denke man muss die richtige Dosis finden. Hat anfangs gut geklappt, aber danach war ich dann den ganzen Tag über müde.

Subject: Re: Was haltet ihr von Baldrian?
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 28 Feb 2006 22:20:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja das funktioniert!
Probiere es noch mit Passionskraut. Zusammen-und vielleicht noch mit ein paar anderen pflanzlichen Mitteln beruhigt das ziemlich!
Zu kaufen gibt es das am besten als Tee für teilweise weinger als 1 €. Nennt sich Schlaf-und Beruhigungstee.
Trinke davon Abends 1-2 Tassen und du hast nicht mehr so viel im Bett zu denken. Pass auf, dass du es nicht zu spät trinkst, sonst kannst du nicht schlafen... Nämlich weil du dann zuviel wieder auf die Toilette musst...
Am Tag kann ich es nicht einschätzen, ob es müde macht. Zumindestens macht es ebenfalls ruhig, falls du unter Nervositätsstörungen leidest.

Subject: Re: Was haltet ihr von Baldrian?
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Tue, 28 Feb 2006 22:32:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

baldrian macht mich unglaublich depressiv;

Subject: Re: Was haltet ihr von Baldrian?
Posted by [strike](#) on Wed, 01 Mar 2006 12:21:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [strike](#) on Wed, 01 Mar 2006 12:26:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...ich habe noch was vergessen:
Manchmal hilft es schon, wenn man abends das Letzte nicht so spät ißt. Vieles liegt nämlich noch sehr lange im Magen.

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [otto_m](#) on Wed, 01 Mar 2006 20:09:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir hat Baldrian überhaupt nicht geholfen, bin meist ziemlich aufgedreht und hab auch schon mal einen Blutdruck so um die 160/110...
So richtige Panikschübe, völlig ruhelos, da müssen schon stärkere Geschütze her als Baldrian und Co. Ne Ladung Beta-Blocker hilft meistens.

grüße
otto

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 02 Mar 2006 21:27:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey wo wir bei Beta-Blockern sind...

Ich habe letztens Stophantus D2 zu mir genommen. Eigentlich zum Einschlafen. Nun die SAche war, dass ich in den Folgenächten gar nicht schlafen konnte. Könnte Zufall gewesen sein, da ich sowieso nervös war. Kann es aber sein, dass das Mittel in zu hoher Dosierung genau zum Gegenteil dessen führt, was es soll?

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [otto_m](#) on Thu, 02 Mar 2006 21:31:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm, Einschlafstörungen habe ich eigentlich immer.... ob das an den Beta-Blockern liegt, keine Ahnung. Vielleicht wenn die Wirkung nachlässt? Musste halt wieder welche einschmeissen

grüße

glatze
