

Editorial

- Arzneipflanzen und Schlaf 51
Ralf Windhaber, Franz-C. Czygan

Panorama

- 53
▶ Buchbesprechung 56
▶ Kongresse · Weiterbildung 99

Originalarbeiten

- Schlaf und Schlafstörungen 59
J. Zulley
- Therapie von Schlafstörungen mit einem Baldrian-Hopfen-Extrakt 63
U. Kubisch, N. Ullrich, A. Müller
- Zur Geschichte von Baldrian und Hopfen.
Eine moderne Verbindung alter Arzneipflanzen? 70
J.G. Mayer
- Mexikanischer Baldrian (*Valeriana edulis* ssp. *procera*) 83
M. Heinrich, N. Jacobo-Herrera

Aus der Apotheke

- Schlafstörungen in der Selbstmedikation 82
Th. Richter

Im Porträt

- Baldrian. Das meistgebrauchte pflanzliche Sedativum 87
M. Wichtl
- Hopfen. Ein nach wie vor wichtiger Bestandteil pflanzlicher Sedativa 93
M. Wichtl

- Impressum 99

Abbildungshinweis Titelbild:

oben: Hopfenpflanze mit Zapfen (© Wolfgang Gorski)

unten: blühender Baldrianzweig (© Ulrike Andres)

(als Droge dient die nur bedingt fotogene Wurzel, *Valeriana radix*)