

# Unruhige Nächte



**Schlafstörungen** sind weit verbreitet und werden gerne mit Arzneimitteln behandelt, die zur Gewöhnung führen. Die Homöopathie ist ein guter Weg, um ohne die Gefahr der Abhängigkeit über die Selbstregulation wieder in die Balance zu kommen.

**G**enerell gilt natürlich als erste Empfehlung immer, auf die Schlafhygiene zu achten. Also zum Beispiel abends kein schweres Essen zu sich zu nehmen, kein übermäßiger Alkoholgenuss und vor dem Schlafen nichts Aufregendes zu lesen oder im Fernsehen anzuschauen. Dazu gehört auch ein angenehm temperiertes, nicht zu warmes Schlafzimmer, das man abdunkeln kann und in dem es ruhig ist.

**Nervosität und Stress** Passiflora incarnata D12 wirkt bei Schlaflosigkeit als Folge von geistiger oder körperlicher Überanstrengung. Sie können es auch empfehlen, wenn Stress die Ursache ist. Ebenso führt Avena sativa D12 bei nervöser Erschöpfung zum Schlaf. Es ist vor allem nach erschöpfenden Krankheiten geeignet, wenn man aus der Bahn geraten ist. Cocculus D6 ist das Mittel bei langanhaltendem Schlafmangel, der bedingt sein kann durch

Schichtarbeit, Nachtwache oder Zeitverschiebung. Typisch ist, dass man schwer einschläft und immer wieder aufwacht. Tagsüber ist man todmüde, gähnt ständig und fühlt sich schwindelig und übel. Besonders geeignet ist das Mittel für Personal in Wechselschicht. Coffea D12 kann helfen, wenn man schlaflos im Bett liegt und sich fühlt, als hätte man literweise Kaffee getrunken. Man kann nicht abschalten, ist überreizt, die Gedanken rasen durch den Kopf. Das kann durch freudige oder belastende Ereignisse bedingt sein. Auch Herzrasen und Schweißausbrüche können auftreten.

**Große Unruhe** Nux vomica D30 ist dann geeignet, wenn eine gehetzte Lebensweise dahintersteckt. Man ist dann leicht reizbar und ungeduldig, neigt zu übermäßigem Genuss von starkem Kaffee, Alkohol und Nikotin und man ernährt sich unregelmäßig und ungesund. Es können auch Krämpfe und Magenschmerzen nach dem Essen auftreten. Charakteristisch ist auch, dass Betroffene spät ins Bett gehen, dort nicht abschalten und einschlafen können. Morgens wachen sie übellaunig auf. Argentum nitricum D12 eignet sich besonders

bei Angst vor bevorstehenden Prüfungen, einem Vorstellungsgespräch oder bei Reisefieber. Häufig hat man dann Durchfall und fühlt sich gehetzt. Bettwärme verschlimmert die Symptome sogar noch. Zincum Metallicum D6 hilft Menschen, die müde, erschöpft und abgeschlagen sind. Sie sind tagsüber müde, können nachts aber nicht schlafen. Sie sind überempfindlich gegen Geräusche, sind oft mürrisch und bedrückt. Typisch sind unruhige Beine in der Nacht, die Betroffene nicht zur Ruhe kommen lassen. Arsenicum album D12 nutzt bei großer Erschöpfung, die mit innerer Unruhe verbunden ist. Hier stehen sorgenvolle Gedanken und Angst um die Gesundheit im Vordergrund und man will nicht alleine sein. Man friert nachts und Wärme bessert den Zustand. Aconitum D30 hilft bei Angst mit Herzklopfen und Atembeklemmung. Das kann bis zur Panik gehen. Ihre Kunden berichten vielleicht sogar von Alpträumen, die sie im Schlaf hochschrecken lassen, weil sie meinen gleich sterben zu müssen. ■

*Helen Blaschke,  
Apothekerin und  
Heilpraktikerin*

## Was bei welchen Schlafstörungen?

Passiflora D12	Erschöpfung durch Überanstrengung
Avena sativa D12	nervöse Erschöpfung
Cocculus D6	bei Schichtarbeit, Jetlag
Coffea D12	Überreiztheit, Herzrasen
Nux Vomica D30	für Workaholics
Argentum nitricum D12	vor Prüfungen
Zincum metallicum D6	bei Restless legs
Arsenicum album D12	ängstliche Sorgen, nicht allein sein können
Aconitum D30	Angst bis zur Panik, Alpträume

# Heuschnupfen?

## Goldstandard laut Leitlinie empfehlen!<sup>1</sup>



Die  
**Nr.1**  
bei  
Verwenden!<sup>2</sup>

### MOMETA<sup>HEXAL</sup> – Das blaue Power-Allergiespray



### Starke TV-Kampagne

<sup>1</sup> Intranasale Glukokortikoide (wie z. B. Mometason, ergänzt durch Hexal) sind laut ARIA-Leitlinie der Goldstandard bei der Behandlung der allergischen Rhinitis, Klimek L et al ARIA-Leitlinie 2019: Behandlung der allergischen Rhinitis im deutschen Gesundheitssystem. Allergo J Int 2019; 28:255-76 <sup>2</sup> Zustimmung zur Aussage „Ist das beste Allergiespray“ in einer repräsentativen Online-Befragung von 1.013 Verwendern/innen mind. eines der 6 absatzstärksten Allergie-Nasensprays in Deutschland, Hexal AG (2020); Quelle: IPSOS

**MometahEXAL<sup>HEXAL</sup> Heuschnupfenspray, 50 Mikrogramm/Sprühstoß Nasenspray, Suspension:** Wirkstoff: Mometasonfuroat (Ph.Eur.). Zusammensetz.: B. jeder Betät. der Pumpe wird 1 Sprühst. m. einer abgemess. Dos. v. 50 µg Mometasonfuroat (Ph.Eur.) (als Monohydrat) abgegeben. Sonstige Bestandteile: Mikrokrist. Cellulose, Carmellose-Na (Ph.Eur.), Glycerol, Citronensäure-Monohydrat, Na-citrat (Ph.Eur.), Polysorbat 80 [pflanzl.], Benzalkoniumchlorid, Wasser f. Injektionszwecke. **Anwendungsgeb.:** Zur Anwend. b. Erw. zur symptomat. Behandl. einer saisonalen allerg. Rhinitis, sofern die Erstdiagnose der saisonalen allerg. Rhinitis durch einen Arzt erfolgt ist. **Gegenanz.:** Überempf. geg. inhaltsst., unbehänd. Infekt. im Bereich der Nasenschleimhaut (wie Herpes simplex), nach Nasen-OPS od. -verletz. bis zur Ausheil. **Nebenwirk.:** Pharyngitis, Infekt. der oberen Atemwege, Überempf. (einschließl. anaphylakt. Reakt., Angioödem, Bronchospasmus, Dyspnoe), Kopfschm., Glaukom, erhöht. Augeninnendruck, Katarakte, verschwomm. Sehen, zentrale seröse Chorioretinopathie, Epistaxis, Brennen in der Nase, Reiz. in der Nase, nasale Ulzerat., Nasenseptumperforat., Stör. des Geschmacks- u. Geruchsinns. **Warnhinw.:** Enth. Benzalkoniumchlorid. **Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. Apotheckenpflichtig. Mat.-Nr.: 3/51013869 Stand:** September 2020 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, [www.hexal.de](http://www.hexal.de) MLR-1898471-02/2022

