

Schlafstörungen

Gängige Schlafmittel sind lediglich eine Symptom-orientierte Behandlung und vorübergehende Hilfe. Dabei sind auch alternative Heilverfahren wie die **Biochemie** Dr. Schüßlers eine ernstzunehmende Therapie.



© Yuri Arcurs / fotolia.com

Mit anderen Worten: Der Geist ist wach und der Körper müde – das nützt dem Körper beim Einschlafen allerdings herzlich wenig, solange das Gehirn „rotiert“.

Dieses „Nicht-abschalten-können“ führt uns zu dem Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6: Es beruhigt den Geist und hilft, in die Schlaf- und Regenerationsphase zu kommen. Bei sehr blassen Menschen, so zeigt die Erfahrung, kann die Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 weitaus besser wirken. Beide Salze, entweder die Nr. 2 oder die Nr. 7, werden am besten analog der „heißen Sieben“ eingenommen und zwar eine Stunde vor dem Zubettgehen. Und weniger Grübeln, sich gedanklich nur auf den Atem einzustellen, hilft zusätzlich.

Ein Kick, um in den Schlaf zu kommen Dann gibt es noch die Gruppe von Menschen, die abends einen Kick brauchen, um in den Schlaf zu gelangen. Das sind diejenigen, denen spätabends die Tasse Kaffee gut tut. Das hängt häufig mit einem zu stark absinkenden Cortisolspiegel oder zu wenig Melatonin zusammen. Hier kann die Nr. 5 Kalium phosphoricum D6, die leicht anregend wirkt, helfen. Und: Wichtig ist, in abgedunkelten Räumen zu schlafen, nur so kann die Melatoninproduktion abends einsetzen und stoppt nicht abrupt bei einsetzender Helligkeit am frühen Morgen. ■

*Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor*

Fragen wir nach den Gründen für Schlafstörungen, bekommen wir von den Betroffenen die Antwort: „Ich weiß es nicht, ich kann einfach nicht mehr ein- oder durchschlafen.“ Bei der Suche nach Ursachen müssen wir entscheiden, ob es sich um jüngere oder ältere Menschen handelt. Bei Ersteren, dazu rechne ich die 35- bis 50-Jährigen, spielen häufig Stress, Überforderung, „Nicht-abschalten-können“ oder emotionale Ursachen eine Rolle. Grübelt man nachts darüber nach, wie man die vom Chef gestellte Aufgabe befriedigend lösen kann und zum Beispiel den Großauftrag für die Firma X bis zum Wochenende bewältigt, ist schwerlich das Gedankenkarussell abzuschalten.

Silicea bei altersbedingten Schlafstörungen Ältere Menschen ab 60 bis 70 Jahren, die nicht einschlafen können oder sich morgens um fünf Uhr überlegen, ob sie weiter grübeln sollen oder besser aufstehen, berücksichtigen oft nicht, dass sie ein weitaus geringeres Schlafbedürfnis haben. Sie dürfen nicht erwarten, dass sie wie mit 40 Jahren acht Stunden durchschlafen und dabei ja oft schon früh wie um 21 Uhr ins Bett gehen. Fünf bis sechs Stunden Schlaf sind meistens ausreichend. In meiner Praxis hat sich bei altersbedingten Schlafstörungen die Nr. 11 Silicea D6 und D12 bewährt (manchmal hilft die niedrige, manchmal die höhere Potenz, eine Regel gibt es dafür nicht).

MEIN TIPP

Wenn Sie nicht wissen, welches Salz Sie nun Ihren Kunden am besten empfehlen, rate ich zu meiner biochemischen Schlafkur – sie hat schon Tausenden von Menschen in die Schlaf gewogen: Eine Stunde vor dem Schlafengehen werden für vier Wochen die folgenden Salze als Cocktail nach dem Prinzip der „Heißen Sieben“ eingenommen: Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, Nr. 11 Silicea D12 (oder D6) und Nr. 21 Zincum chloratum D6. Von jedem Salz lassen Sie vier Tabletten in eine Tasse geben und mit heißem Wasser übergießen, auflösen und schluckweise trinken (dabei jeden Schluck gut einspeicheln).

Okay, Sie hatten Recht!

~~Dobendan Strepsils®
Dolo~~

Dolo-Dobendan®



Früher war's einfach besser:
Deshalb heißt Dobendan Strepsils® Dolo
jetzt wieder Dolo-Dobendan®.
Und aus Dobendan Strepsils® Direkt wird
Dobendan® Direkt.



Dolo-Dobendan® 1,4 mg / 10 mg Lutschtabletten. Wirkstoffe: Cetylpyridiniumchlorid, Benzocain. **Zusammensetzung:** 1 Lutschtablette enth.: Wirkstoff: 1,4 mg Cetylpyridiniumchlorid 1 H₂O; 10 mg Benzocain. Sonst. Best. Limettöl; Citronenöl; Chinolingelb; Indigocarmin; Sorbitol; Sucrose-Lösung; Glucose-Sirup. 1 Lutschtablette entspr. 0,21 BE. **Anwendungsgebiete:** Zur temporären unterstützenden Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen der Mundschleimhaut und der Rachenschleimhaut. **Gegenanzeigen:** Bek. Überempfindlichkeit gegenüber einem der Bestandteile. Nebenwirkungen: In seltenen Fällen Überempfindlichkeitsreaktionen oder Sensibilisierung im Mundbereich. **Warnhinweise:** Enthält Sorbitol, Sucrose und Glucose. Fachinformation beachten. DDL-1F-0313. **Dobendan® Direkt Flurbiprofen 8,75 mg Lutschtabletten.** Wirkstoff: Flurbiprofen. **Zusammensetzung:** 1 Lutschtablette enth.: Wirkstoff: 8,75 mg Flurbiprofen Ph.Eur. Sonst. Best.: Macrogol 300, Kaliumhydroxid, Zitronenaroma, Levomenthol, Honig, Sucrose-Wasser (67:33), Glucose-Sirup. 1 Lutschtablette entspr. 0,21 BE. **Anwendungsgebiete:** Zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen der Rachenschleimhaut. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Flurbiprofen oder sonst. Best. des Arzneimittels; Asthma, Bronchospasmus, Rhinitis, Angioödem oder Urtikaria nach ASS oder NSAR Einnahme in der Anamnese; bestehende oder in der Vergangenheit aufgetretene Magen- oder Darmgeschwüre, Magen-Darm-Blutungen oder -Perforation, schwere Kolitis, Blutungs- oder Blutbildungsstörungen, mit und ohne frühere NSAR Therapie; gleichzeitige Anwendung von anderen NSAR, einschließl. COX-2-Hemmern; letztes Trimester der Schwangerschaft; schwere Herz-, Nieren- oder Leberinsuffizienz. **Nebenwirkungen:** Sehr häufig: Wärmegefühl/Brennen im Mund. Häufig: Bauchschmerzen, Übelkeit; Diarrhö, kribbelndes Gefühl im Mund, Ulzerationen der Mundschleimhaut, Mundtrockenheit. Gelegentlich: Dyspepsie, Erbrechen, Flatulenz, diverse Hautausschläge, Kopfschmerzen, Übelkeit, Urtikaria, Pruritus. Selten: Somnolenz, Insomnia, Bronchospasmen, Dyspnoe, Verschlimmerung von Asthma, verlängerte Blutungszeit, gastrointestinale Blutungen, Ulzeration, Perforation, ulzerative Stomatitis, Nierenfunktionsstörungen (einschließlich interstieller Nephritis, nephritisches Syndrom, Niereninsuffizienz), hämatologische Reaktionen (einschließlich Anämie, Verlängerung der Blutungszeit), Fieber, Verstopfung. Sehr selten: Hautreaktionen (Stevens-Johnson-Syndrom und Lyell-Syndrom, Erythema multiforme, epidermale Nekrolyse), anaphylaktischer Schock, Lebererkrankungen (einschließlich Hepatitis, cholestatischer Ikterus), Hypertonie, Herzinsuffizienz, Blutbildungsstörungen (hämolyt./aplast. Anämie, Leukopenie, Neutropenie, Thrombozytopenie, Panzytopenie, Agranulozytose), aseptische Meningitis (insb. bei Patienten mit Lupus erythematoses, Mischkollagenosen), Gastritis, Verschlimmerung von Colitis und Morbus Crohn, Papillenkreose (insbes. b. Langzeitanw., erhöhtem Saureharstoff), Ödeme, Perforationen oder gastrointestinale Blutungen, Hämatemesis, Melaena, schwere allg. Überempf.reakt. mit Gesichtsr-, Zungen-, Kehlkopfschwellung, Dyspnoe, Taehykardie, Hypotonie. **Warnhinweise:** Enthält Levomenthol, Sucrose, Glucose und Honig. Fachinformation beachten. DD-1F-0313. **Reckitt Benckiser Deutschland GmbH - 68004 Mannheim**

**Reckitt
Benckiser**
HEALTH • HYGIENE • HOME