

# Ohne Schlaf ist alles nichts

Arthur Schopenhauer formulierte es ein bisschen anders und schrieb: „Ohne Gesundheit ist alles nichts“. Ohne Schlaf ist aber auch alles nichts. Und Schlaf und **Gesundheit** hängen eng zusammen.



© GlnskajaOlga / iStock / Getty Images

**W**arum schlafen so viele Menschen schlecht? Die Gründe dafür sind vielschichtig. Manche Menschen können nachts nicht abschalten, weil Sorgen sie planen. Das Gedankenkarussell dreht sich permanent – keine Chance für den Geist, zur Ruhe zu kommen und keine Chance, einzuschlafen. Stress, Schichtarbeit oder die Pflege eines Angehörigen pushen den Körper: Die Nebennieren produzieren zu viel Cortisol und ein erholsamer Schlaf ist kaum möglich.

## Deutschland schläft schlecht

Bei Schlafstörungen unterscheiden wir zwischen Ein- und Durchschlafstörungen. Tagesmüdigkeit und Erschöpfung sind die Folgen davon. Hier für Sie einige aktuelle Zahlen: 80 Prozent der Arbeitnehmer sind heute von Schlafstörungen betroffen. Jeder zehnte Arbeitnehmer leidet unter Insomnie (schwere Schlafstörungen). Jeder zweite Erwerbstätige schluckt heute Schlafmittel. Von 2010 bis 2017 haben Schlafstörungen bei den 35- bis 66-jährigen um 66 Prozent zugenommen (Quelle: DAK Gesundheitsreport).

**Uhrzeit beachten** Auch zu Schüsslers Zeiten gab es Schlafstörungen – nur nicht in diesem Umfang. Bei den Salzen, die für den Schlaf wichtig sind, unterscheiden wir nach der Ursache der Störung oder nach der Auffälligkeit. Klagt ein Kunde darüber, dass er stets zwischen 23 und 3 Uhr wach wird, handelt es sich nach der chinesischen Organuhr um einen Einfluss von Galle und Leber. Üppige Mahlzeiten, Fäulniszustände im Darm (Toxine) oder Alkohol belasten die Leber und stören den Schlaf. Eine „Heiße Sechs“ (zehn Tabletten Kalium sulfuricum D6 in heißem Wasser aufgelöst, schluckweise vor dem Zubettgehen trinken), bringt Abhilfe und ein Leberwickel unterstützt die Wirkung.

**Im Alter fehlt Silicea** Ältere Menschen, meist über 70, klagen häufig unter Schlafstörungen. Sie beachten nicht, dass der Körper im Alter ein geringeres Schlafbedürfnis hat – fünf bis maximal sechs Stunden sind für die meisten Menschen ausreichend. Im Alter benötigt der Körper mehr Silizium als in jüngeren Jahren. Das hat nicht nur der renommierte Prof. Dr. Karl Hecht herausgefunden, sondern auch Dr. Schüsslers Nachfolger erkannten diesen Zusammenhang. Deshalb mein Tipp: Empfehlen Sie älteren

Menschen mit Schlafstörungen die Nr. 11 Silicea D12 (vor dem Zubettgehen analog der „Heißen Sechs“ zubereitet). Sollte sich der Erfolg nicht einstellen, dann „spielen“ Sie mit der Potenz und versuchen Sie es mit D6 oder D3.

## Magnesium gleicht aus

Stresspatienten mit Schlafstörungen reagieren besonders gut auf die Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6. Empfehlen Sie Ihren Kundinnen und Kunden auch hier die „Heiße Sieben“ eine Stunde vor dem Zubettgehen. Gegen eine zweite „Heiße Sieben“ spricht nichts, wenn der Körper nicht gleich auf die Nr. 7 reagiert. Es gibt wenige Menschen, die einen „Kick“ benötigen, um sich in den Schlaf wiegen zu können. Das sind diejenigen, die auch spät abends noch einen Kaffee vertragen, während andere sich unruhig im Bett hin und her wälzen. Diesen Kunden sollten Sie die „Heiße 5“ (Kalium phosphoricum D6) vor dem Schlafengehen empfehlen. Sie werden Ihnen dankbar sein.

## Eine Kombination hilft

Sollten Sie die Schlafproblematik Ihres Kunden nicht so richtig einordnen können oder der Schlaf stellt sich nur mühsam ein, können auch diese Ergänzungsmittel helfen: Nr. 14 Kalium bromatum D6 und/oder Nr. 21 Zincum chloratum D6 (beide bei nervösen Schlafstörungen). Alternativ ist auch der Bicomplex Nr. 19 eine Option. Wenn Sie sich nicht so richtig für ein Salz entscheiden können, empfehle ich Ihnen meine Schlaf-Kur: Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, Nr. 11 Silicea D6 und Nr. 21 Zincum chloratum D6. Lassen Sie je Salz fünf Tabletten zusammen in heißem Wasser auflösen und eine Stunde vor dem Zubettgehen trinken. ■

Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor

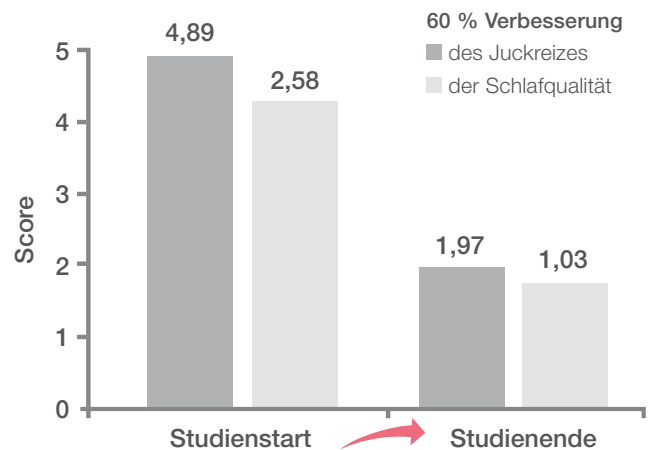
# Irritierte, gereizte oder gerötete Haut? Eine gute Basistherapie ist die zentrale Säule bei der Behandlung von Neurodermitis



Neurodermitis ist eine der häufigsten Hautkrankheiten weltweit. Die Erkrankung ist für die Betroffenen mit erheblichen Einschränkungen der Lebensqualität verbunden, denn sie leiden häufig unter quälendem Juckreiz in Verbindung mit einer geröteten, trockenen Haut.<sup>1</sup> Ursache ist eine gestörte Barrierefunktion der Haut, wodurch Schadstoffe, Allergene und Bakterien leichter eindringen und Beschwerden auslösen können.<sup>2,3</sup> Eine zentrale Säule der Therapie von Neurodermitis ist die tägliche Basistherapie der Haut, zu der auch die Leitlinie für die Langzeittherapie der Neurodermitis seit Jahren rät.<sup>4</sup> Zu empfehlen ist die Apotheken-exklusive PHYSIOGEL® Calming Relief A.I. Creme, die ideal zu den Bedürfnissen der Haut von Neurodermitis-Patienten passt.

## Langanhaltende Linderung von Juckreiz und Rötungen

Die PHYSIOGEL® Calming Relief A.I. Creme ist u.a. als Basistherapie für Neurodermitis-Patienten entwickelt worden. Um die irritierte Haut reparieren und regenerieren zu können, sollte sie zweimal täglich aufgetragen werden. Sie verschafft eine langanhaltende Linderung der Symptome, versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und trägt dazu bei, dass sie weniger empfindlich ist. Dabei repariert sie die geschädigte Hautbarriere.



## Klinische Studie mit fast 2.500 Teilnehmern belegt Wirksamkeit

Die Wirksamkeit der PHYSIOGEL® Calming Relief A.I. Creme wurde in der ATOPA-Studie mit fast 2.500 Teilnehmern bestätigt. So konnte gezeigt werden, dass die Creme – nach zweimal täglicher Anwendung über 38 Tage – zu einer objektiven und subjektiven Linderung der Neurodermitis-Symptome, wie z.B. Juckreiz, Trockenheit und Schuppung führt. Zudem wurde die Verträglichkeit in 92 % der Fälle mit sehr gut oder gut bewertet: Der Juckreiz nahm bei den Studienteilnehmern bereits nach wenigen Tagen signifikant ab und sie mussten ihre Haut seltener mit kortisonhaltigen Cremes behandeln. Interessant war, dass Kinder sogar noch besser auf die regelmäßige, zweimal tägliche Basistherapie mit der PHYSIOGEL® Calming Relief A.I. Creme ansprachen.

## BioMimetic® Technologie: Die Technologie macht den Unterschied

So wie alle PHYSIOGEL® Produkte, nutzt auch die PHYSIOGEL® Calming Relief A.I. Creme die fortschrittliche BioMimetic® Technologie, welche die lamellare Hautstruktur imitiert und hautverwandte Lipide zuführt. Die Creme enthält zudem Palmitoylethanolamin (PEA), welches ein körpereigenes Signalmolekül ist und juckreizmildernd und entzündungshemmend wirken kann. Die Rezeptur der Creme weist eine hypoallergene Zusammensetzung auf, da sie auf mögliche Allergieauslöser wie Duft- und Farbstoffe verzichtet und sich durch wenige Inhaltsstoffe auszeichnet.

<sup>1</sup> <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/neurodermitis-atopisches-ekzem/was-ist-eine-neurodermitis/>.  
<sup>2</sup> Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.: Wer ist anfällig für Neurodermitis? (<https://www.dha-neurodermitistherapie.de/ursachen-ausloeser.html>), zuletzt aufgerufen am 28.12.2020. <sup>3</sup> Gehring W. Störungen der Hautbarriere bei atopischer Dermatitis – Verschiedene Interventionsmöglichkeiten. 15. Jahrestagung der GD am 06.04.2011 in Vaals. ([http://www.gdonline.de/german/veranstalt/images2011/15.GD\\_JT\\_2011\\_FS4\\_06.04.2011\\_Vaals\\_W\\_Gehring.pdf](http://www.gdonline.de/german/veranstalt/images2011/15.GD_JT_2011_FS4_06.04.2011_Vaals_W_Gehring.pdf)), zuletzt aufgerufen am 28.12.2020. <sup>4</sup> Werfel T et al. Leitlinie Neurodermitis [atopisches Ekzem; atopische Dermatitis], Langversion Version 2014, AWMF Registernummer 013–027; <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/013-027.html> (abgerufen am 13.08.2021)