

# Schlaflos in der Nacht?

Schlafstörungen sinnvoll beheben | *Sabine Bäumer und Prof. Dr. Ingrid Gerhard*

**Schlaflos in der Nacht – am Tag wie gerädert. Millionen Menschen müssen mit diesem Problem kämpfen. Schlaflosigkeit hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen und betrifft zunehmend mehr Frauen, die sich den Alltagsanforderungen kaum mehr gewachsen fühlen. Entwickelt sich Schlaflosigkeit gar zu einer neuen Frauenkrankheit? Dabei ist ein guter und erholsamer Schlaf so unendlich wichtig für die Gesundheit und Lebensqualität.**

Zur Erkundung der vielfältigen Ursachen der Schlafstörungen sind die meisten Ärzte mit ihrer knapp bemessenen Zeit überfordert. So werden dann rasch Schlafmittel verschrieben. Diese können sicher kurzfristig helfen, verändern aber das Schlafmuster, machen abhängig und haben noch weitere vielfältige Nebenwirkungen. Das kann also keineswegs eine Dauerlösung sein.

Lassen Sie uns daher mit einem alten chinesischen Sprichwort beginnen:

„Verschlafe, wenn du Talent dazu hast, eine volle Hälfte deines Lebens, du wirst die andere doppelt gelebt haben.“

Natürlich wird man in dieser schnelllebigen und hektischen Zeit das nicht wörtlich nehmen können und wollen. Aber es zeigt uns: Schlaf ist nie vertane Zeit, sondern trägt entscheidend zu unserer Gesundheit und zu unserem Wohlbefinden bei.

## Was ist normaler, erholsamer Schlaf?

Um erholsam zu sein, muss der Schlaf (individuell verschieden) genügend lang und die Tiefschlafphasen müssen in ausreichendem Maße vorhanden sein. Es gibt keine verbindliche Zeitnorm für die Menge an Schlaf, die erforderlich ist, um erholsam zu sein. Jeder weiß und spürt das am besten selbst. Während eines normalen Schlafablaufs wechseln sich mehrfach die tiefsten Schlafphasen mit niedrigen, fast Wachphasen ab. In diesen wacht man dann viel leichter auf.

Die zwei Leichtschlaf- und zwei Tiefschlafphasen bezeichnet man als NREM-Schlaf. In den Tiefschlafphasen träumt man nicht, sie sind wichtig für Entgiftung und Körpererholung. Daneben gibt es noch den REM-Schlaf, den „paradoxen Schlaf“. Dabei finden sich

dem Wachsein ähnliche Zustände mit schnellen Augenbewegungen, erhöhter Hirnaktivität und intensiven Träumen. An diese erinnert man sich am besten, kann sie aber motorisch nicht ausleben, weil die Muskulatur blockiert ist.

*Dieses gesamte Schlafmuster ist für einen guten und erholsamen Schlaf dringend erforderlich.*

## Häufige Ursachen für Schlafstörungen

Zu viel Stress und fehlender Lebensrhythmus spielen heutzutage sicher die größte Rolle:

- Zu viel Lärm (allein schon durch den schnarchenden Partner im Bett) und Elektromog wirken störend, auch wenn wir glauben, wir hätten uns daran gewöhnt.
- Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus durch Fliegerei (Jetlag) und Schichtarbeit.
- Spezielle Erkrankungen führen zu gestörtem Schlaf, wie beispielsweise das Hormonchaos in den Wechseljahren, Schilddrüsenerkrankungen, chronische und akute Schmerzen, Atemaussetzer (häufig bei Adipositas), Herz- und Atemwegserkrankungen.

Sind die Ursachen unklar, so kann es sinnvoll sein, sich in einem Schlaflabor untersuchen und von einem Schlafspezialisten (Somnologen) beraten zu lassen.

Wacht Ihre Patientin immer zur selben Uhrzeit nachts auf, dann informieren Sie sie über die Organuhr der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Liegt ihre Aufwachzeit zum Beispiel zwischen 1 und 3 Uhr, so könnte eine Leberbelastung vorliegen. Auch Wechseljahresbeschwerden zeigen sich zu dieser Zeit. Zur Regulierung der Lebertätigkeit könnten Sie abends ein anthroposophisches Heilmittel aus den Blättern der Weinrebe und der Walderdbeere kauen, das Hepatodoron®. Oder Sie empfehlen vor dem Einschlafen einen Leberwickel mit Kanne Brottrunk und zur Nacht 20 Tropfen der Kräutermixtur 1 Andorn kombiniert mit Nuxvomica D6 (5–10 Tropfen/Globuli), gerade auch bei starkem Nachtschweiß.

## Acht Tipps gegen Schlafstörungen

Damit Ihre Patientin besser schlafen kann, raten wir zu den folgenden Tipps. Zudem eignen sich individuelle Nahrungsergänzungen und Phytopharmaka zur Unterstützung.

### 1. Abendrituale zum Entspannen und Abschalten

Wenn Sie nach 18 Uhr noch am Computer arbeiten müssen, reduzieren Sie das Blaulicht des Displays, denn das stimuliert unsere Stressachse (gilt übrigens auch für den Fernseher). Sie können sich kostenfreie Programme aus dem Internet laden (z. B. f.lux). Noch wirksamer ist eine spezielle, getönte Computerbrille mit Blaulichtschutz, die die aktivierenden Lichtfrequenzen eliminiert.

Ruhen Sie sich schon ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen körperlich und geistig aus. Probleme lösen Sie erst wieder am nächsten Tag. Verzichten Sie auf Fernsehen, hören Sie lieber Musik oder lesen Sie ein Buch. Manche lassen in ihrem Tagebuch die Ereignisse des Tages Revue passieren. Andere machen einen ruhigen Abendspaziergang. Oder Sie nehmen ein entspannendes Bad.

Bei der Abendtoilette verzichten Sie auf helles Licht. Genießen Sie Ihre Rituale, und freuen Sie sich auf ihr Bett.

### 2. Schaffen Sie sich eine angenehme Schlafumgebung

Ihr Bett sollte eine gute Matratze haben, auf der Sie sich wohl fühlen. Genauso wichtig ist eine schöne und natürliche Bettwäsche, die frei von Schadstoffen sein sollte. Das ist natürlich ganz besonders wichtig, wenn Sie gerne nackt schlafen, denn die große Oberfläche Ihrer Haut saugt auch mögliche Pestizide und Hilfsstoffe aus der Bettwäsche auf. Für Frauen mit Hitzewallungen eignet sich besonders Bettwäsche aus Bio-Seide, die besonders temperaturausgleichend wirkt.

Ihre Füße sollten warm sein, eventuell ziehen Sie sogar Socken an. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Schlafzimmer weitgehend abgedunkelt ist, möglichst lärmfrei ist (sonst

kann Ohropax helfen), zumindest tagsüber gut belüftet wird und eher kühl ist.

Sie haben ein eigenes Schlafzimmer, dann bieten sich dort nur zwei wunderschöne Dinge an: schlafen und lieben. Alles andere, wie essen und trinken, ja auch das Lesen im Bett, unterlassen Sie besser. Fernsehen im Schlafzimmer ist eine Unsitte, die den Schlaf empfindlich stört. Natürlich sollte auch Arbeiten, im Internet surfen und so weiter, in anderen Räumen stattfinden, verbannen Sie Chaos und Unordnung aus dem Schlafzimmer.

### 3. Vermeiden Sie Elektromog

Elektromagnetische Strahlung reduziert die für den Schlaf so wichtige Melatonin-Produktion und fördert eher die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortison. In das Schlafzimmer gehören also: kein Fernseher, kein PC oder Laptop, kein Handy oder Radiowecker. Das WLAN sollte mittels Zeitschaltuhr nachts ausgeschaltet sein. Menschen, die besonders empfindlich auf Elektromog reagieren (und das sind viele!), sollten eine Netz-Freischaltung haben, die den Strom auch von den Leitungen wegnimmt.

Am besten ziehen Sie einen versierten Elektrotechniker oder Baubiologen zu Rate.

### 4. Wie Sie abends essen und trinken, so schlafen Sie

Die Hauptmahlzeit sollte mittags sein. Abends sollte man keine schwer verdaulichen Speisen mehr essen. Also das große Schnitzel mit fettigen Pommes ist keinesfalls zu empfehlen. Auch Rohes (wie Salate, Tomaten, Obst und rohes Gemüse) und Scharfes (Ingwer) wird am Abend nur schwer verdaut. Leider sind alle zuckerhaltigen Snacks besonders am Abend für den Schlaf sehr schädlich.

Aber eine gute Nachricht: ein Stück schwarze Schokolade oder ein paar Cashewkerne oder Mandeln, ein Stück Banane oder Mandelmilch mit etwas Honig liefern das Eiweiß Tryptophan, das unser Gehirn zur Produktion von Glücks- und Schlafhormonen braucht.

Ein bis zwei Tassen Kaffee am Morgen wirken durch das Koffein anregend und stabilisieren den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus. Dagegen führt Kaffee am Abend für die meisten von uns dazu, dass wir nicht einschlafen können. Beim Rotwein oder Bier am Abend ist es eher umgekehrt: Man wird müde, schläft ein, wird aber nach drei bis vier Stunden wieder wach und kann dann nicht mehr einschlafen, da das normale Schlafmuster gestört ist.

Trinken Sie tagsüber ausreichend (1–2 l) Wasser und Tees, am Abend wenig und ab zwei Stunden vor dem Zubettgehen kaum noch, dann werden Sie nicht durch häufiges Wasserlassen in der Nachtruhe gestört.

### 5. Genügend Bewegung zur richtigen Zeit

Sport und Bewegung sind gesund und ein Muss für erholsamen Schlaf. Bewegen Sie sich tagsüber mindestens 30 Minuten täglich und möglichst an der frischen Luft. Anstrengender Sport am Abend macht Sie aber zu wach. Abends lieber nur einmal um den Block gehen mit dem Partner oder dem Hund.

### 6. Seelische Hintergründe erforschen und Einstellung zum Schlaf ändern

Ängste, Sorgen, Ehezwist, Mobbing oder Überlastungen führen zu Störungen unseres Energiesystems. Die Gedanken kreisen und kreisen und lassen uns nicht einschlafen. Und während der Nacht türmen sich die Probleme noch immer höher auf. Dabei brauchen Problemlösungen oft eine gute Vorbereitung, einfühlsame Gespräche und tatkräftige Ideen. Damit fangen Sie frühestens am nächsten Morgen an.

Entspannungsübungen, Yoga und Meditation können Ihnen gut bei der Lösung von Schlafproblemen helfen.

Vielleicht müssen Sie auch ihre Einstellung zum Schlaf überprüfen. Wenn es mal nicht klappt: Kein Grund zur Panik. Schauen Sie nicht ständig auf die Uhr.

### Beispiel für eine Entspannungsübung

Spannen Sie alle Muskeln, auch die im Gesicht, ganz fest für etwa eine Minute an. Dann lassen Sie alles los, sinken tief in Ihre Matratze ein, konzentrieren sich ausschließlich auf Ihr Herzchakra (in der Mitte der Brust auf der Verbindungslinie zwischen den Achseln) und spüren Sie dort tiefen Frieden. Ihre einzigen Gedanken sind: „tiefer Frieden in meinem Herzen“.

Diese Meditation propagiert ein alter indischer Guru (namens Osho) und sie hat schon vielen Menschen beim Einschlafen geholfen, auch wenn die äußeren Gegebenheiten gar nicht perfekt waren.

### 7. Ausreichend mit Mineralstoffen versorgen

Sie können vor dem Schlafengehen ein Magnesium-Fußbad mit Magnesium-Flakes nehmen oder sich mit Zechstein Magnesium Oil besprühen und/oder Basentabletten (Dr. Jacobs) einnehmen. Auch ein Eisenmangel kann Krämpfe und Restless Legs triggern.

### 8. Umgang mit Medikamenten

Verzichten Sie auf die regelmäßige Einnahme von Schlaftabletten.

Wenn Sie Medikamente, wie Beta-Blocker, Antidepressiva oder Cortison einnehmen müssen, nehmen Sie diese unbedingt am Morgen. Am Abend eingenommen stören sie den Schlaf empfindlich.

Ein Medikament kann man aber guten Gewissens empfehlen: Progesteron. Progesteron macht müde und entspannt. In den Wechseljahren und danach benutzen deshalb viele Frauen als Schlafhilfe Progesteroncreme in niedriger Konzentration.

### Naturheilkundliche Therapien bei Schlafstörungen

Schlafstörungen können also unterschiedliche Ursachen haben. Die Naturheilkunde bietet verschiedene Mittel, wie Nahrungsergänzungspräparate, Phytotherapie, homöopathische Mittel und Schüßler Salze, die den Patienten und Patientinnen zu einem erholsamen Schlaf verhelfen.

### Nahrungsergänzungsmittel

Wer nachts unter Beinkrämpfen oder Muskelverspannungen leidet, hat unter Umständen Magnesium- oder Eisenmangel. Abhilfe schaffen 300 mg Magnesium: Es entspannt die Muskeln (z. B. als Magnesiumglycinat), das durch Glycin eine zusätzliche entspannende Wirkung aufweist (z. B. Heidelberger Chlorella).

Bei unruhigen Beinen oder Jetlag kann auch ein Zinkmangel vorliegen. Lutschen Sie das Schüßler Salz Zincum metallicum D12 und substituieren Sie Zink (in organischer Verbindung, bspw. Unizink von Köhler Pharma oder Acerola Zink von hypo-a).

Sind Alpträume oder depressive Verstimmungen das vorherrschende Problem, kann man einige Wochen versuchsweise Vitamin B6 (50–100 mg) einnehmen, am besten in der aktiven Form (Heidelberger Chlorella), in Kombination mit Aminosäuren. Vitamine aus der B-Gruppe versorgen die Nerven.

Die Aminosäure Tryptophan hellt die Stimmung auf und fördert den Schlaf. Es ist die Vorstufe des Hormons Melatonin, das den Tag-Nacht-Rhythmus steuert. Als mildes Schlafmittel ist es ohne Rezept erhältlich. In der Pflanze Griffonia ist natürliches 5-HTP enthalten und als Rezeptur in der Eisbär Apotheke erhältlich. In der Regel nimmt man davon 0,5 bis 1 g, in schweren Fällen bis zu 2 g.

Melatonin ist kein Schlafmittel, sondern ein Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus

steuert. Daher muss man es immer zur gleichen Zeit einnehmen. Ausreichend sind 1 bis 3 mg, zirka zwei Stunden vor dem Zubettgehen. Studien haben aber auch bewiesen, dass sich die Einschlafzeit deutlich verkürzt, wenn man innerhalb einer Stunde vor dem Schlafengehen Melatonin/B12 (Dr. Jacobs) lutscht.

*Wichtig: versorgen Sie sich immer gut mit Vitamin B12 und Folsäure, diese Vitamine sind für die körpereigene Melatoninproduktion dringend erforderlich.*

Daneben ist Melatonin ein starkes Antioxidans, koordiniert und verstärkt die Immunabwehr und verzögert die Gefäßalterung. Durch die oben beschriebenen Tipps wird

die körpereigene Melatoninbildung gefördert.

Ganz neu ist eine Bodylotion, die Melatonin, Zechstein Magnesium und MSM enthält: die Relax Bodylotion (Dr. Jacobs). Durch die langsame und kontinuierliche Aufnahme dieser wirksamen Substanzen über die Haut wird das Durchschlafen verbessert. Während das reine Magnesium Oil die Haut austrocknet, sorgen Sheabutter und Mandelöl für ein glattes und entspanntes Hautgefühl.



Sabine Bäumer

Nach ihrem Pharmaziestudium arbeitete Sabine Bäumer als approbierte Apothekerin, Coach und Referentin und bildete sich zur Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie weiter. Danach folgten unter anderem Weiterbildungen in Homöopathie, alternativen Heilmethoden und Gesundheitsvorsorge sowie als Präventionsmanagerin WIPIG®. Bei dem Schweizer Naturarzt Natale Ferronato schloss Sabine Bäumer eine Ausbildung in Radiästhesie und Pathophysiognomie-angewandte Antlitzdiagnostik und Facereading ab. 2009 hat sie ihre eigene Apotheke mit besonderem ganzheitlich-naturheilkundlichen Konzept eröffnet. Im Vordergrund stehen hier die Rezepturherstellung, Aromatherapie und als Phytopharmakologin die Entwicklung und Herstellung eigener Pflanzentinkturen.

Sabine Bäumer war bereits Gast in mehreren Fernsehsendungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Sie veröffentlicht außerdem regelmäßig Beiträge in Fachzeitschriften.

**Kontakt:**

Sabine Bäumer  
Eisbär Apotheke e. K.  
An der RaumFabrik 6  
76227 Karlsruhe  
mail@eisbaerapotheke.de



Prof. Dr. Ingrid Gerhard

Nach ihrem Medizinstudium in Göttingen und Freiburg habilitierte Prof. Dr. Ingrid Gerhard 1982 in Heidelberg als bundesweit zweite Frau in Frauenheilkunde. Sie ist spezialisiert auf Naturheilkunde und Umweltmedizin und ist Universitätsprofessorin.

Seit 2002 ist Prof. Dr. Gerhard auch als freie Dozentin und Autorin aktiv. Mit dem „Frauen-Gesundheitsbuch“ hat sie es sich zum Ziel gesetzt, ein für Laien leicht verständliches Nachschlagewerk zu verfassen. Auch mit der „neuen Pflanzenheilkunde für Frauen“ soll Betroffenen ein Buch an die Hand gegeben werden, mit dem sie sich über die wichtigsten Heilpflanzen gegen Frauenleiden informieren können.

Prof. Dr. Ingrid Gerhard ist Mitbegründerin der Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Akupunktur, Umwelt- und Komplementärmedizin (NATUM) in der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG e. V.).

**Kontakt:**

gerhard@netzwerkfrauen  
gesundheit.com  
www.netzwerk-frauengesundheit.com

**Pflanzenheilmittel**

Die **Passionsblume** ist ein traditionelles und sanftes Beruhigungsmittel. Hauptanwendungsgebiet der Passionsblume sind ängstliche Spannungszustände und Unruhezustände. Daneben gehören psychosomatische Störungen, wie Herzklopfen, Magen-Darm-Beschwerden, Spannungskopfschmerz, Schweißneigung und Stresssymptome zu den typisch traditionellen Anwendungsgebieten der Heilpflanze.

Häufig wird die Passionsblume mit anderen beruhigend wirkenden Heilpflanzenextrakten (Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel) verwendet. Klinische Studien zeigten für die Kombinationspräparate mit Baldrianwurzel (mit oder ohne Hopfenzapfen) eine gute Wirksamkeit bei leichten bis mittelschweren Einschlaf- wie auch Durchschlafstörungen. Pflanzliche Präparate gibt es in Form von Kapseln, Tabletten, Tropfen und Dragées; darüber hinaus werden auch sanft wirkende Schlaf- und Beruhigungstees vertrieben.

Als Heilpflanze ist der **Lavendel** – vor allem das **Lavendelöl** – für seine angstlösenden Eigenschaften bekannt. Auf innere Unruhe- und Angstzustände, Einschlafstörungen, Spannungskopfschmerzen und nervöse Magen-Darm-Beschwerden wirken die Inhaltsstoffe nachweislich positiv, denn Lavendel ist krampflösend und beruhigend, durchblutungsfördernd und entblähend. Lavendelöl, insbesondere die darin enthaltenen Substanzen Linalool und Linalylacetat, wirken sich positiv auf Schlaf und Psyche aus. Wer schlecht einschläft oder nachts aufwacht, dem kann das Öl eventuell helfen. Denn dessen Inhaltsstoffe wirken Studien zufolge beruhigend und schlaffördernd.

Der Spezialextrakt Silexan WS®1265, den Lasea® enthält, zeigt in vielen Studien Ähnlichkeiten zum Wirkungsmechanismus des etablierten Anxiolytikums Pregabalin, allerdings interagiert Lasea® nicht mit demselben Rezeptor.

Die **Melisse** ist eine uralte Heilpflanze. Ihre Anwendung kann bis ins Altertum verfolgt werden, die Anwendungsgebiete ergeben

sich durch Anwendungsbeobachtung (AWB) und nicht durch klinische Studien. Von nervösen Beschwerden bis hin zu Verdauungsbeschwerden kann sie lindernd eingesetzt werden. Daneben hat sie durch die Zusammensetzung des ätherischen Öls antimikrobielle und antivirale Eigenschaften. Bestätigt sind durch die Kommission E die Anwendung bei nervösen Schlafstörungen sowie nervösen Magen-Darm-Beschwerden. Die WHO betont die antimikrobiellen, krampflösenden und beruhigenden Effekte der Melisse. Melissentee hat eine zu schwache Wirkung, wenn er noch schmecken soll, ist aber begleitend auf jeden Fall sinnvoll.

Die Kräutermixtur<sup>®14</sup> Rosentau ist eine besondere Rezeptur, die Hydrolate und Destillate von Passionsblume, Lavendel, Baldrian und Rose vereint. Diese Pflanzen können auch im Alltag angewendet werden und beruhigen in allgemeinen Stresssituationen, Prüfungssituationen oder beim Zahnarztbesuch. Kräutermixtur<sup>®14</sup> Rosentau gibt es als Spray (auf die Zunge) und als Globuli.

Kräutermixtur<sup>®101</sup> Melissenzauber sorgt mit der Melisse für innere Balance und wirkt gleichzeitig entkrampfend, gerade bei den Menschen, denen der Stress auf den Magen schlägt.

### Zwischenfazit

Phytopharmaka stören die natürliche Schlafarchitektur nicht, in dieser Hinsicht helfen sie besser als Schlaftabletten gegen Schlafstörungen. Sie machen außerdem nicht süchtig und haben tagsüber keine narkotischen Effekte (und morgens keinen Hangover-Effekt).

Bei der Einnahme pflanzlicher Medikamente ist zu beachten, dass sich die volle Wirkung meist nicht sofort entfaltet. Sie sind mindestens für zwei Wochen einzunehmen, am besten auch tagsüber.

Die passende Heilpflanze wählt man, je nachdem, welcher Aspekt des Schlafes verbessert werden soll, eine Kombination macht auf jeden Fall Sinn. Diese „Multi Target Systeme“, die Vielstoffgemische, die eine Kombination der klassischen bei Schlafstörungen eingesetzten Pflanzen enthalten, haben dadurch nicht nur additive sondern auch sich potenzierende Wirkungen. [1]

### Homöopathische Mittel

Auch die Homöopathie bietet einige Mittel bei Schlafstörungen:

- Ambra (Ambra): Schlafstörungen wegen Nervosität, Sorgen und Angstzuständen, Empfindlichkeit oder Schüchternheit, Er-

## Unsere Tipps

### Unser Lieblingstee

#### Zutaten:

30 g Melissenblätter, 20 g Baldrian, 20 g Frauenmantelkraut, 10 g Rosenblüten, 10 g Pfefferminze, 5 g Hopfen und 5 g Lavendel

#### Zubereitung:

Eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen 2 TL mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen und 5 bis 8 Minuten ziehen lassen.

Diese und weitere Gesundheits-Teerezepturen erhalten sie auch in der Eisbär Apotheke, die sich auf westliche Kräuterheilkunde spezialisiert hat.

### Unser Lieblingsrezept

Mischen Sie zu gleichen Teilen Kalium bromatum D12, Magnesium carbonicum D8, Zincum metallicum D12, Natrium chloratum D12 und Nux vomica D12.

Nehmen Sie davon 10 bis 20 Tropfen vor dem Schlafengehen unter die Zunge. Bei Durchschlafstörungen ist die Mischung auch nach dem nächtlichen Aufwachen wirkungsvoll.

röten, Hysterie, Überarbeitung, schwache Nerven und Vergesslichkeit im Alter, Stabilisierung des seelischen Gleichgewichts.

- Blauer Eisenhut (Aconitum napellus): Schlafstörungen durch Herz- und Kreislaufstörungen, dem peripheren Nervensystem, lebhafte und robuste Menschen. Schlafstörungen nach Schreck, auch Unruhe und Angst, bei Herzklopfen oder fiebrigem Infekt.
- Brechnuss (Nux vomica): Schlafstörungen, Reizbarkeit, bei Alkohol-Kater, exzessives Leben. Morgens unausgeschlafen, unlustig, verkatert, sehr reizbar. Schlaflos von 2 bis 5 Uhr.
- Damiana (Turnera diffusa): Neurasthenie, Schlaflosigkeit wegen Nervosität, Niedergeschlagenheit, Verkrampfung und Verspannung, Spannungskopfschmerzen.
- Kaffee (Coffea): Einschlafstörungen bei Ideenfülle, geistiger Anstrengung, nach großer Erregung, nervöser Reizbarkeit oder Kaffeegenuss.
- Hafer (Avena sativa): Rekonvaleszenz, bei Schwäche, bei Schlaflosigkeit und Erschöpfungszuständen, Folgen von Stress, Sorgen, Drogen.

Homöopathische Einzel- und Komplexmittel eignen sich ebenfalls, wie zum Beispiel Avena sativa (Hafer) D4 (2 Tabletten unter der Zunge zergehen lassen) oder Avena sativa comp Tinktur.

Enthalten sind diese homöopathischen Mit-

tel in vielen Komplexhomöopathika, wie Manuia, Neurexan oder Calmvalera.

### Schüßler Salze

Diese Schüßler Salze eignen sich bei Schlafstörungen und Unruhe:

- Nr. 14. Kalium bromatum D6: Bei nervösen Beschwerden (z. B. Schlafstörung und Kopfschmerzen) oder Beschwerden der Schilddrüse (Überfunktion, Unruhe, Bluthochdruck, Abmagerung).
- Nr. 7. Magnesium phosphoricum D6: Probleme beim Einschlafen wegen Gedankenflut, Gedanken drehen sich im Kreis.
- Nr. 5. Kalium phosphoricum D6: Bei Problemen der Nerven und der Muskeln; Nervosität, Melancholie bis zu Schlafbeschwerden, Gedankenflut.
- Nr. 22. Calcium carbonicum D6: Bei unruhigem Schlaf mit heftigen Träumen.
- Nr. 21. Zincum chloratum D6: Unruhe, Hyperaktivität und Depressionen zur Unterstützung der ärztlichen Behandlung.

### Fazit

Sicher können wir in unserem Leben nicht immer alles optimal gestalten, alle kleinen Sünden vermeiden und alles gelassen hinnehmen. Aber wenn wir gut und erholsam schlafen und gesund bleiben oder werden wollen, werden wir achtsam und liebevoll mit uns selbst umgehen müssen.

## Weitere Informationen

„Jede Frau ist anders“ – und deswegen braucht es auch für jede Patientin eine individuelle Behandlung. Besonders naturheilkundliche Behandlungsmethoden sind gefragt. Die beiden Workshops „Jede Frau ist anders“ wollen Ärzten und Therapeuten deshalb praktische naturheilkundliche Konzepte für Frauengesundheit nahebringen. Teil 1 findet im Frühjahr am 8. und 9. Mai, Teil 2 im Herbst am 16. und 17. Oktober 2020 statt. Der Fokus des ersten Teils liegt auf der Östrogendominanz und dem Progesteronmangel in verschiedenen Lebensphasen der Frau und die individuelle Therapie mit Naturheilkunde und Homöopathie bei Blutungsstörungen, PMS, Wechseljahresbeschwerden, HPU, Endometriose, Myomen sowie PCO.

Nach einer Multiple Choice Prüfung und Absolvierung des 2. Teils des Workshops im Oktober 2020 oder 2021 kann das Zertifikat „Naturheilkunde für Frauengesundheit“ nach Prof. Dr. Ingrid Gerhard erlangt werden.

Die Fortbildung wird von der Eisbäarakademie Karlsruhe i. A. Präventologin Sabine Bäumer sowie Frauenärztin Prof. Dr. Ingrid Gerhard organisiert und findet in Karlsruhe statt. Anmeldung bei [mail@eisbaerapotheke.de](mailto:mail@eisbaerapotheke.de).

### Weitere Informationen:

[www.netzwerk-frauengesundheit.com/wp-content/uploads/2018/12/Einladung\\_Gyna%CC%88kologen\\_Workshop\\_OL-08-19.pdf](http://www.netzwerk-frauengesundheit.com/wp-content/uploads/2018/12/Einladung_Gyna%CC%88kologen_Workshop_OL-08-19.pdf)

Schlaflosigkeit ist zwar quälend, aber eigentlich etwas Gutes. Es ist ein Symptom: Unser Körper will uns zeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Das sollten wir nicht mit Stress und Panik beantworten, sondern eher mit Dankbarkeit an unseren Körper und dem Willen, umgehend etwas in unserem Leben zu ändern.

Hören Sie in sich hinein und spüren Sie wieder, wo und wie Sie sich richtig wohlfühlen! Passen Sie gut auf sich auf! Und schlafen Sie bald wieder gut! ■

**Keywords:** *Homöopathie, Phytotherapie, Elektromog, Frauenheilkunde, Wechseljahresbeschwerden, Psychologie*

---

## Literaturhinweis

[1] Gerhard, I., von Ganski, N. *Die neue Pflanzenheilkunde für Frauen*. ZS Verlag GmbH. 2012.