

# Schlafstörungen naturheilkundlich behandeln

*Homöopathieverein Weingarten*

10. Oktober 2017

Referent: Jürgen Braun

Heilpraktiker

# Inhaltsverzeichnis

## Schlafstörungen

Schlafhygiene:  
Allgemeines zu Schlafstörungen und Schlaf  
Schlafdauer  
Ursachen von Schlafstörungen  
Organische Ursachen

## Homöopathie bei Schlafstörungen

Arzneimittelverzeichnis Schlafstörungen  
Aconitum (Blauer Eisenhut, Sturmhut)  
Argentum nitricum (Silbernitrat)  
Arnica (Bergwohlverleih)  
Arsenicum album (Weißes Arsenik)  
Chamomilla (Kamille)  
Cocculus indicus (Kockelskörner)  
Coffea cruda (Kaffee)  
Ignatia (Ignatiushohle)  
Kalium carbonicum (Kaliumcarbonat)  
Natrium muriaticum (Kochsalz, Natrium chloratum)  
Nux vomica (Brechnuss)  
Phosphorus (Phosphor)  
Pulsatilla (Küchenschelle)

## Schüßlersalze

Schüßlersalze bei Schlafstörungen  
Magnesium phosphoricum D6 Nr.7  
Kalium phosphoricum D6 Nr.5  
Kalium bromatum D6 Nr.14

## Pytopharmaka / Arzneipflanzen/ Heilpflanzen

Phytopharmaka bei Schlafstörungen  
Avena sativa (Hafer)  
Chamomilla (Matricaria Chamomilla, Echte Kamille)  
Eschscholzia californica (Kalifornische Mohn, Goldmohn)  
Humulus lupulus (Hopfen)  
Lavendula angustifolia (Echter Lavendel)  
Melissa officinalis (Melisse, Zitronenmelisse)  
Passiflora incarnata (Passionsblume)  
Valeriana officinalis (Echter Baldrian)

# Schlafstörungen

## Schlafhygiene:

### 1.) Regelmäßige Schlafzeiten

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier:

- Kein Mittagsschläfchen (wenn Sie Schlafstörungen haben)
- Möglichst jeden Tag zur selben Zeit aufstehen
- Bei Müdigkeit ins Bett gehen

### 2.) Die richtige Schlafumgebung

- Störfaktoren wie
- Lärm
- Helligkeit (Melatonin wird nur in Dunkelheit produziert)
- Technische Geräte, wie Handy, TV, PC
- Die Raumtemperatur zwischen 14-18°C halten

### 3.) Ein persönliches Entspannungsritual pflegen

- Z.B.: ein entspannendes Bad (max. 15min)
- Entspannungsmusik hören
- ein warmer Schlummertrunk
- Vor dem Schlafen
- keine aufregenden Telefonate führen,
- keine aufreibenden Diskussionen führen, keine Actionfilme angucken,
- keine spannungsgeladene Lektüre lesen

### 4.) Schlafräuber meiden

- 3 Stunden vor dem Zubettgehen keine üppige Mahlzeit einnehmen
- 3 Stunden vor dem Schlafen keinen Alkohol mehr trinken (das stört den Schlaf in der 2. Nachthälfte)
- 4-8 Stunden vor dem Schlafen kein Coffein mehr zuführen (Kaffee, Cola, Schwarz- und Grüntee)
- Abends (nach 19 Uhr) und nachts nicht Rauchen (Nikotin ist anregend)

### 5.) Stress reduzieren Freizeitstress abbauen

- Abends den Stress raus nehmen
- Ruhezeiten einplanen
- Entspannungstechniken lernen z.B. Yoga, Autogenes Training
- „Nein“-Sagen lernen

### 6. Bewegung

- Gesunder Sport: Wer sich viel bewegt schläft besser
- Kein Sport abends, sonst schaltet der Körper wieder auf Aktivitätsmodus

### 7.) Nicht Grübeln

- Nicht im Bett über Probleme nachdenken.
- Sich tagesüber mit den Problemen beschäftigen: am besten sich schriftlich damit auseinandersetzen.
- Positiv ans Schlafen ran gehen: „Heute schlafe ich gut.“

## Allgemeines zu Schlafstörungen und Schlaf

Schlafstörungen sind ein sehr komplexes Thema. **Die Ursachen sind vielfältig.** Angefangen von unruhigen Vollmondnächten bis hin zu Folgen von Schmerzen und Krankheiten.

Schlafstörungen gehören, wenn sie nicht akut und ursachenbezogen auftreten, sondern chronisch sind, in die Hände des Therapeuten. Sie müssen konstitutionell angegangen werden.

**Das Einschlafen ist der Übergang vom Tagesbewusstsein zum Unterbewusstsein.** Gibt es Spannungen zwischen den bewussten Haltungen und dem Unterbewussten, zeigt es sich häufig in Schlafstörungen. Deshalb ist verständlich, dass psychische Belastungen sich oft auf den Schlaf auswirken.

### **Kontrollieren und Loslassen:**

Das Einschlafen ist der Punkt, an dem wir loslassen, an dem wir die Kontrolle aufgeben. Menschen, die mehr dazu tendieren, kontrollieren zu wollen, Probleme von der Arbeit nach Hause mitnehmen, sich selbst überprüfen, ein ausgeprägteres Verlangen nach Sicherheiten haben, neigen mehr zu Schlafstörungen.

**Einschlafen und Sterben:** In der griechischen Mythologie finden wir die Verbindung zwischen Tod und Schlaf. Die Götter Hypnos (Schlaf) und Thanatos (Tod) waren Zwillingssöhne der Nachtgöttin Nyx. Tatsächlich ist es so, dass beim Einschlafen, das Tages-Bewusstsein und das Ich vorübergehend sterben.

### **Was passiert im Schlaf?**

Kein Lebewesen, das auch nur ansatzweise ein Gehirn besitzt, kann im Zustand fortwährender Wachsamkeit bleiben. Der Schlaf ist für den Menschen, was das Aufziehen für die Uhr ist. Die medizinische Forschung zeigt, dass der Schlaf vor allem dazu dient, um abgebaute Energien wiederherzustellen. Unsere innere Uhr schaltet nachts alles ab, was wir tagsüber für unsere Leistung brauchen. Es folgt ein Umschalten von äußerer auf innere Leistung. Überflüssige Denkinhalte werden gelöscht, Schlacken entsorgt und Energie wird aufbereitet. Der Schlaf ist eine aktive Angelegenheit; unser Gehirn schläft nicht, sondern hat im Schlaf Zugang zu Ressourcen, die uns im Wachzustand nicht zugänglich sind.

## Schlafdauer

Die Schlafdauer der Menschen hängt vom Alter, sowie der körperlichen und seelischen Verfassung ab. **Säuglinge brauchen circa 16 Stunden Schlaf, Erwachsene bis zu 8 Stunden.**

Kinder haben ein viel größeres Schlafbedürfnis als Erwachsene, das liegt daran, weil sich bei Kindern noch alle Organe und Körperteile im Wachstum befinden. Wachsen braucht Zeit und Kraft und fordert deshalb Schlaf.

Genauso wie zu wenig Schlaf auf Dauer schädlich ist, kann auch zu viel Schlaf zur Belastung und zur Ursache von Schlafstörungen werden.

Beim alten Menschen sind die häufigsten Ursachen für Schlafstörung zu viel Schlafenszeit und zu wenig Betätigung tagsüber. Einerseits ist für alte Menschen der Tag oft langweilig oder eine Last, weshalb sie möglichst früh ins Bett und möglichst spät aufstehen möchten. So verbringt jemand, der ein tatsächliches Schlafbedürfnis von vielleicht 6 Stunden hätte, tatsächlich 9 Stunden im Bett..

## Ursachen von Schlafstörungen

- Psychogene Faktoren (Angst, Stress, Schuldgefühle, Konflikte)
- Sorgen und Probleme als häufigste Ursachen für nichtorganische Schlafstörungen zeigen sich dadurch, dass der Betroffene Schwierigkeiten mit dem Einschlafen hat und sich im Bett umherwälzt und grübelt.
- Bei Depressionen und tiefen traurigen Verstimmungen haben die Betroffenen weniger Probleme mit dem Einschlafen, wachen jedoch nach einigen Stunden wieder auf, liegen wach und haben quälende Gedanken.
- Eine schlechte Wohnqualität wie zu trockene Luft, ein überheizter oder zu kalter Raum, oder auch Lärm können zu einem „zerhackten“ Schlaf führen.
- Medikamente und Drogen wie Koffeinhaltige Schmerz- und Grippearzneien, durchblutungsfördernde Mittel und Asthmamittel können Schlafprobleme vergrößern. Schlafmittel können Schlaf bringen, ihn aber ebenso auch stören, wenn man versucht, das Mittel nach einiger Zeit der Gewöhnung wieder abzusetzen.
- Wer viel Alkohol trinkt, kann meist schnell einschlafen. Aber der Alkohol belastet während des Schlafs das Nervensystem und die Organe, die mit dem Abbau des Giftes beschäftigt sind. Die „Narkotisierten“ wachen relativ schnell wieder auf und von nun an ist der Schlaf gestört. So gesehen ist Alkohol in größeren Mengen einer der größten Schlafstörer, obwohl ein Glas Wein oder Bier ein „Schlummertrunk“ sein können.
- Schlafmittelabhängigkeit macht Schlafstörungen
- Schichtarbeit, insbesondere unregelmäßiger Wechselschichtdienst.

## Organische Ursachen

- Schmerzen
- Erkrankungen des Herzens, der Atemorgane, des Magen-Darm-Kanals, und andere
- Schlafapnoe-Syndrom Atemstillstandsphasen im Schlaf
- Oft kann jedoch auch ein Tinnitus Ursache für Einschlaf- und Durchschlafstörungen sein

## ***Homöopathie bei Schlafstörungen***

### **Aconitum (Blauer Eisenhut, Sturmhut)**

**Psyche:** Schlaflos aus Angst, Quälende Furcht, Ruhelos, große Unruhe im Schlaf, wälzt sich herum. Schlaflos nach einschneidenden Erlebnissen, nach Schreck, erregtes Nerven-und Gefäßsystem, Aufschrecken aus dem Schlaf

**Körperlich:**

Akutphasen von Krankheiten, bei Atemnot, bei Husten, Pseudokrappanfall, Entzündungen, Fieber

**Verschlechterung:** Schreck, Schock, Kälte, Geräusche, nachts

**Verbesserung:** Stillsitzen, Ruhe

### **Argentum nitricum (Silbernitrat)**

**Schlaf,** Erwachen jede Stunde, Schlaflosigkeit durch Träume, Visionen, Phantasie, Schlaflosigkeit durch Hirngespinnste, Schlaflosigkeit vor Mitternacht  
Erwacht regelmäßig morgens um 6 Uhr, schlaflos durch Erwartungsspannung, murmelt im Schlaf, ruheloser Schlaf

**Verschlechterung:** Gemütsbewegungen, Angst, Zucker, geschlossene Räume

**Verbesserung:** kühle Luft, frische Luft, Bewegung

### **Arnica (Bergwohlverleih)**

Sehr schmerzhaft, **wie wund und zerschlagen, am ganzen Körper**; das Bett ist zu hart. Erwachen wegen Hitze (z.B. Menopause), erwacht weil sich der (ganze) Körper wund und zerschlagen anfühlt

Schlafstörung nach: Überanstrengung, Verletzungen aller Art, Operationen, Zahnextraktion, Knochenbrüchen, Blaues Auge

**Verschlechterung:** Verletzungen, Berührung

## **Arsenicum album(Weißes Arsenik)**

**Psyche: Schlaf ist gestört, Ruhelosigkeit** mit angstvollen Träumen,

- Schlaf ist gestört, unruhig, ruhelos  
Schlaflosigkeit nach 3 Uhr, zuckt beim Einschlafen und im Schlaf
- Schlaflosigkeit nach geistiger Anstrengung
- Schlaflos durch die eigene Ruhelosigkeit

Anspruchsvoll, krittelig

**Körperlich:** Die Beschwerden werden meist als brennend empfunden (Hals, Magen), Arsenicum album ist auch ein wichtiges Mittel, bei Verbrennungen; bei Magen-Darm-Grippe; Lebensmittelvergiftung; trockener Mund mit viel Durst auf kleine Schlucke, plötzliche große Schwäche, Verlangen nach eiskaltem Wasser, das aber den Magen verstimmt

**Verschlechterung:** Kalte Getränke und Speisen, nach Mitternacht

**Verbesserung:** Heiße Getränke und Speisen, heiße Anwendungen

## **Chamomilla (Kamille)**

**Schlaf:**

- Schlaf gestört und Schlaflosigkeit durch Schmerzen (Zahnung, Zahnschmerzen),
- Weinen und Jammern im Schlaf, wälzt sich herum und redet.
- Findet alles unerträglich: sich selbst, die anderen, die Schmerzen, Trost,
- übellaunig, zornig, aggressiv, weiß nicht, was es will, tobt vor Wut, schmeißt sich auf den Boden, wirft Gegenstände

**Allgemein:**

**Beschwerden oft im Zusammenhang mit Zahnung, auch Dreimonatskoliken, Ohrenscherzen, Mittelohrentzündung während der Zahnung.** Wärme bessert, Kind lehnt deshalb das Ohr an die Mutter eine Wange rot, **Kind möchte getragen werden, grüne Durchfälle**

**Verschlechterung:** abends, nachts, Hitze, warme Räume

**Verbesserung:** Herumtragen, Kälte, kalte Anwendungen

**Bewährte Indikationen:** Blähungen, Dreimonatskoliken, Koliken, Durchfall, Otitis; Schlafstörung

## Cocculus indicus (Kockelskörner)

### Folgen von Schlafmangel

- Folgen von Schlafmangel, zum Beispiel durch Nacharbeit, Schichtarbeit, Pflegedienst;
- Gedanken an Tagesbegebenheiten verhindern den Schlaf,
- Verschlechterung aller Beschwerden durch Schlafmangel
- Jetlag

Empfindung wie leer, hohl; Schwindel, Erbrechen, spinale Schwäche;

**Bewährte Indikation auch bei Reise- und Seekrankheit**

**Verschlechterung:** Bewegung von Schiff, Auto, Zug usw.; Angst, Kälte, Schlafmangel, gestörter Schlafrhythmus

## Coffea cruda (Kaffee)

### Schlaflosigkeit durch geistige Aktivität,

- Schlaflosigkeit durch geistige Aktivität, Gedankenstrom,
- nervöse Erregbarkeit, ist hellwach im Kopf als ob man zu viel Kaffee getrunken hat;
- Schlaflos durch aufregende freudige Ereignisse, schlaflos durch übermäßige Freude,
- schlaflos durch Herzklopfen  
Schlaflosigkeit bei der Zahnung

**Körperlich:** wirkt vor allem auf Nerven, Herz, Kreislauf, Sexualorgane, Herzklopfen, zitternde Hände

**Verschlechterung:** Geräusche, Gerüche, Geistige Anstrengungen, Gefühlseregungen

**Verbesserung:** Liegen, Wärme

## Ignatia (Ignatiushohle)

### Schlaf:

- Schlaflosigkeit durch Kummer (Todesfälle, Liebeskummer), Sorgen, bedrückende Gedanken, quälende Geschäftssorgen,

### Körperlich:

Ignatia wirkt vor allem auf das Nervensystem und Gemüt, krampfartige Beschwerden, Empfindung eines Klumpens im Hals beim Schlucken, flaes Leeregefühl oder krampfartiger Schmerz im Magen

**Verschlechterung:** Kummer, Ärger, Sorgen, Schreck, Berührung, Liebeskummer

## **Kalium carbonicum (Kaliumcarbonat)**

### **Psyche:**

Sehr genaue Persönlichkeit. Regeln sind wichtig, können es nicht akzeptieren, wenn Regeln verletzt werden

### **Schlaf:**

- Erwacht immer zwischen 2 und 4 Uhr,
- Sprechen im Schlaf,
- gestörter Schlaf während der Menstruation, Schlaflosigkeit durch Gliederzucken
- Sehr genaue Persönlichkeit. Regeln sind wichtig, können es nicht akzeptieren, wenn Regeln verletzt werden

**Verschlechterung:** kalte Luft, kaltes Wasser, Zugluft, Winter

**Verbesserung:** Wärme

## **Natrium muriaticum (Kochsalz, Natrium chloratum aus dem Meer)**

### **Schlaf:**

- Schlaflos durch Kummer, nach deprimierenden Ereignissen,
- braucht oft Stunden um einzuschlafen;
- Fühlt sich beim Erwachen schwach, morgens
- unausgeruht, mag nicht aufstehen;
- Wenn einmal erwacht, fällt es schwer wieder einzuschlafen

### **Körperlich:**

wirkt vor allem auf Gehirn, Blut, Muskeln, Verdauungstrakt, Herz, Drüsen und Haut; Trockenheit der Haut und Schleimhäute, dünn und durstig; Verlangen nach Salz, Herpesneigung, Sonnenunverträglichkeit (Sonnenallergie, Kopfschmerzen durch Sonne)

**Verschlechterung:** Hitze, Sonne, Mitgefühl (mag keinen Trost), Menschenmenge

**Verbesserung:** im Freien, Schwitzen, Ruhe

## **Nux vomica (Brechnuss)**

### **Schlaf:**

- Erwacht durch das geringste Geräusch.
- Schlafstörung und Beschwerden durch Kaffee, Alkohol, Tabak und Medikamentenmissbrauch,
- Zornig und Ungeduldig

### **Psyche:**

Empfindlich und tadelsüchtig, Lebhaft, Zornig und Ungeduldig; Schmerzen sind unerträglich; eifrig, nervös und erregbar, aufbrausend

### **Körperlich:**

Schlafstörung durch heftige schmerzhaftes Symptome; Bewährt bei Beschwerden durch verdorbene, oder zu schwere Nahrung; Beschwerden durch Kaffee, Alkohol, Tabak und Medikamentenmissbrauch.

**Verschlechterung:** früh morgens, Kälte, frische Luft, üppiges Leben, Kaffee, Alkohol, Kleinigkeiten, Druck der Kleidung

**Verbesserung:** Freie Absonderungen, ein Schläfchen, heiße Getränke

## **Phosphorus (Phosphor)**

### **Schlaf:**

- Schlaflosigkeit und Angst, wenn man alleine schlafen muss
- kann nur auf der rechten Seite liegen, die linke Seitenlage ist nicht möglich
- Kurzer Schlaf und erwacht häufig
- Schlaflosigkeit nach dem Essen und durch kalte Füße
- mitfühlende, empfindsame und beeindruckbare Persönlichkeit

Überempfindlichkeit gegenüber äußeren Eindrücken; hat viel Mitgefühl; leidet mit den Anderen mit; sehr schläfrig während der Menses; fühlt sich morgens als habe er nicht genug geschlafen, oder wie gelähmt;

Furcht vor Gewittern, Schlafwandeln

### **Körperlich:**

Neigung zu Blutungen, Neigung zu Lungen-, Kopf- und Herzerkrankungen Nervenleiden; Verlangen kalte Getränke, Schlaflosigkeit nach dem Essen und durch kalte Füße

**Verschlechterung:** Gemütsbewegungen, Wetterwechsel, Geistige Ermüdung, liegen auf der linken Seite oder dem Rücken, warme Speisen

**Verbesserung:** kaltes Essen, Wasser ins Gesicht, Schlaf

## **Pulsatilla (Küchenschelle)**

### **Schlaf:**

- Schlaflos durch ungewohntes Alleinsein, Ruheloser Schlaf und Hitzegefühl,

### **Körperlich:**

Beschwerden wechseln den Ort z.B. wandernde Gelenksbeschwerden; milde und dann wieder dicke, gelbgrüne Absonderungen; Durstlos und Verlangen nach frischer Luft, frostig

**Verschlechterung:** Wärme: Luft, Zimmer, Bett; schwere Speisen, Pubertät, Schwangerschaft, vor der Monatsblutung

**Verbesserung:** Kalte frische Luft, aufrechte Haltung

## **Schüßlersalze**

- Der Arzt Wilhelm Schüßler (1821-1898) wählte den Begriff **Biochemie** für seine Heilmethode.
- Er untersuchte die Asche eines verbrannten Körpers und fand 12 Salze darin.
- Daraus folgerte er, dass die Zelle für ihre Gesundheit 12 Salze benötigt.
- Schüssler-Salze sind nicht als Substitutionsmittel für Mineralstoffmangel zu verstehen, sondern als Funktionsmittel, die die Aufnahme und Wirkung der Mineralien verbessert.
- Schüssler wollte eine Therapie schaffen, die es auch dem medizinischen Laien ermöglicht, sich selbst wirkungsvoll zu helfen.

**Schüssler wollte eine Therapie schaffen, die es auch dem medizinischen Laien ermöglicht, sich selbst wirkungsvoll zu helfen.**

**Die Schüßlersalze** werden nach homöopathischer Verfahrensweise hergestellt. Es werden hauptsächlich die **D6** oder **D12** Potenzen genutzt.

**Bei den biochemischen Mitteln nach Schüßler handelt es sich um homöopathische Arzneimittel im Sinne des deutschen Arzneimittelgesetzes.** Anders als für die „Zulassung“ von Arzneimitteln brauchen Wirksamkeit und Unbedenklichkeit bei der „Registrierung“ homöopathischer Arzneimittel nicht nachgewiesen zu werden; im Gegenzug dürfen allerdings auch keine Anwendungsgebiete (Indikationen) angegeben werden.

**Bei den Schüßlersalzen sind die Dezimalpotenzen gebräuchlich.**

Historisch auf der Basis von Milchzucker, **heutzutage auch Lactosefrei** (Globuli und Tropfen) erhältlich. Für die Salze Nr. 1, 3 und 11 wird in der Regel D12 genommen. Für die übrigen Salze gilt D6 als Regelpotenz.

Häufige Dosierungen sind dreimal täglich zwei Tabletten im Mund zergehen

lassen bei chronischen Symptomen, oder wie bei der „Heißen Sieben“ 7-10 Tabletten in heißem Wasser auflösen und vor dem Schlafengehen schluckweise trinken. Im akuten Zustand auch alle ½ Stunde zwei Tabletten im Mund zergehen lassen.

**Alle Schüßlersalze** kann man sowohl bei überschießenden als auch bei reduzierten Funktionen eingesetzt, da sie ausgleichend und harmonisierend wirken.

## Schüßlersalze bei Schlafstörungen

### Magnesium phosphoricum D6 Nr.7

- Als die **“Heiße 7”** bekannt. Als die “Heiße 7” bekannt = abends 10 Tabletten in heißem Wasser auflösen – wirkt beruhigend und entspannend
- Funktionssalz für Nerven und Muskeln
- Gegen Krämpfe aller Art (glatte und quergestreifte Muskulatur)

**Magnesiumphosphat beeinflusst die Erregungsübertragung von Nerv zu Muskel**, es ermöglicht die Muskelkontraktion, bestehen Krämpfe oder Schmerzen, verlangsamt es die Erregungsleitung. Bei übersteigerter Aktivität wirkt es motorisch und nervlich beruhigend

**Verschlimmerung:** Kälte, Zugluft, nachts, Erschöpfung

**Besserung:** Wärme, Druck, Zusammenkrümmen

### Kalium phosphoricum D6 Nr.5

Kalium phosphoricum ist das Salz bei allen Arten von **Schwächezuständen**, das **Nährsalz für Körper, Psyche und Geist**. Kalium phosphoricum ist das Nervensalz der Biochemie, es wirkt hauptsächlich auf das vegetative und das autonome Nervensystem, aber auch auf die Muskulatur

**Verschlimmerung:** durch körperliche Anstrengung, Aufregung, Ermüdung  
**Besserung:** Schlaf, Essen, sanfte Bewegung

**Bewährte Indikation:** körperliche und psychische Erschöpfungszustände, aufgekrazt sein, Unterstützung zur psychotherapeutischen Therapie, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen

## Kalium bromatum D6 Nr.14

- Ein Mangel zeigt sich oft in Ruhelosigkeit und Nervosität.
- Schlafstörungen
- Seelische Erschöpfung
- beruhigend gegen psychische Erregung
- Akne (Entzündungshemmend für Haut und Schleimhäute)

Kalium bromatum kommt im menschlichen Körper in nahezu allen Geweben und Organen vor. Es dominiert in Gehirn, Rückenmark, Schilddrüse und Leber. Es kommt im menschlichen Körper in sehr geringen Mengen vor.

**Kalium bromatum wirkt entzündungshemmend** auch auf Haut und Schleimhäute (Rachenentzündung, Pharyngitis). Es wirkt auch **hustenstillend** und reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Auf das **Zentralnervensystem wirkt es beruhigend bei psychischer Erregung und kann stimulieren bei psychischer Erschöpfung.**

**Verschlimmerung:** Geistige Anstrengung, Gemütsbewegungen

**Besserung:** Wenn beschäftigt

**Bewährte Indikationen:** Innerliche Unruhe, Angstzustände, Schlafstörungen

## ***Pythopharmaka / Arzneipflanzen/ Heilpflanzen***

Eine Heilpflanze ist eine Pflanze, die in der Pflanzenheilkunde wegen ihres Gehalts an Wirkstoffen zu Heilzwecken oder zur Linderung von Krankheiten verwendet werden kann. Sie kann als Rohstoff für Phytopharmaka in unterschiedlichen Formen, aber auch für Teezubereitungen, Badezusätze und Kosmetika verwendet werden.

Dabei kann es sich bei Drogen aus Heilpflanzen auch um deren Teile **frisch** oder **getrocknet**, in Form von **Extrakten** (mit Lösungsmittel; Alkohol, Essig, Öl), **Dekokten** (durch Kochen) und **Mazerationen** (durch Kaltauszug) usw. handeln.

**„Alle Dinge sind Gift und nichts ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist“.**

*Paracelsus*

## Geschichte der Heilpflanzen

- Die Geschichte der Heilkunde ist untrennbar mit Pflanzheilkunde verbunden.
- Das Wissen der Menschen wurde darüber über Jahrtausende gesammelt.
- Die Nutzung von Pflanzen mit der Absicht der Heilung lässt sich bereits in frühesten Schichten babylonischer, altägyptischer, indischer (Hymnen des Rig Veda) oder chinesischer Texte nachweisen

## Phytopharmaka bei Schlafstörungen

### Avena sativa (Hafer)

als grünes getrocknetes Kraut:

- Angst-, Spannungs- und Erregungszustände,
- Einschlafstörungen
- Leistungsfähigkeit, eingeschränkte Neurasthenie, Erschöpfung,
- Schwäche: Aufbau und Kräftigung

„Es ist das Wesen des Hafers, die Energie von Einflüssen, die uns aus dem Rhythmus bringen können, zu absorbieren. Dies ist dann der Fall, wenn wir uns bedrängt oder gar gejagt fühlen, sei es durch schwer zu bewältigende Aufgaben, Arbeiten unter Zeitdruck, Bedrängnis oder Erschütterungen. Hafer fängt Erschütterungen auf und fördert dadurch die Belastbarkeit. Er unterstützt die seelische Bewältigung von äusserem Druck wie auch von grosser, körperlicher Erschöpfung. Bei nervösen Erschöpfungszuständen und Rhythmusverlust aufgrund der genannten Situationen oder nach erschöpfenden Krankheiten wirkt Hafer nervenstärkend und vermag den gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus wieder einzupendeln.“ (Zitat von Ceres)

Avena ist zu empfehlen, wenn Sie nervös und unkonzentriert vor **Prüfungen** und Examen sind. Es steigert die Leistungsfähigkeit, verringert das Schlafbedürfnis und verzögert die Ermüdung.

### Chamomilla (Matricaria Chamomilla, Echte Kamille)

Die pharmazeutische Droge der getrockneten Blütenstände wird als **Matricariae flos bzw. Kamillenblüten** bezeichnet. Der Gehalt an ätherischem Öl muss mindestens 4 ml pro kg getrockneter Droge betragen. Als Droge darf sie nur aus Blütenköpfchen bestehen, im Lebensmittelbereich ist auch der Zusatz von Blättern erlaubt.

„**Kamille vermittelt ein Gefühl mütterlicher Geborgenheit**, indem sie eine übersteigerte innere oder äußere **Sinnesempfindlichkeit dämpft und Krampfstände** durch milde Wärme löst.“ (Zitat Ceres)

Die Kamillenblüten werden eingesetzt als **Entzündungshemmer**, zur Krampflösung, gegen Blähungen und als Magenmittel. Sie haben auch eine **wundheilungsfördernde und antibakterielle Wirkung**.

Hauptanwendungsgebiete sind bei innerlicher Anwendung **Magen- und Darmbeschwerden wie Gastritis, Enteritis, Colitis, Blähungen, krampfartige Beschwerden im Verdauungstrakt und Menstruationsbeschwerden**.

Kamillentee wird aber auch besonders **als Schlaftee** und als Beruhigungsmittel verwendet.

## **Eschscholzia californica (Kalifornische Mohn, Goldmohn)**

Eine Pflanzenart aus der Familie der **Mohngewächse (Papaveraceae)** genauso wie Papaver somnifera (Schlafmohn) aus dem Opium gewonnen wird.

### **Verwendung als Heilmittel:**

Die Blätter des Kalifornischen Mohns wurden bereits von den amerikanischen Ureinwohnern für medizinische und spirituelle Zwecke genutzt. Insbesondere wurde er von ihnen als **Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie als mildes Schmerzmittel verwendet**.

Es ist **kein Betäubungsmittel, sondern wirkt eher psychisch normalisierend**. Der Kalifornische Mohn hat mild **krampflösende**, beruhigende und schmerzstillende Eigenschaften; dies macht ihn somit für Kinder zu einer wertvollen Arzneidroge, vor allem zur Behandlung psychischer und physischer Probleme. Er wird bei **Bettnässen, Schlafstörungen, nervöser Anspannung und Angstzuständen verwendet und ist daher in vielen Phytotherapeutika zu finden**.

Von der DHU als D2 in Dilution und Tabletten erhältlich.

## **Humulus lupulus (Hopfen)**

- Unruhe und Angstzustände, Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit, Anregung der Verdauungssaftsekretion
- nervöse Spannungskopfschmerzen und nervöse Verdauungsstörungen, körperliche und nervliche Überlastung, Neurasthenie
- Wechseljahrsbeschwerden

- Hopfen enthält eine östrogenhaltige Substanz. In Laborversuchen zeigte sich, dass dies die stärkste östrogenartige Wirksamkeit ist, die man aus dem Pflanzenreich kennt.
- Aus der Familie der Hanfgewächse; die beiden Gattungen sind Hanf (*Cannabis indica*) und Hopfen (*Humulus lupulus*).

„Hopfen hat ein sehr leichtes, fröhliches Wesen. Menschen, die eher im Stoffwechsellager verhaftet sind, **die zu einer gewissen Erdschwere neigen, tagsüber schläfrig sind und nachts wach liegen**. Durch Hopfen verlieren sie das Schwerfällige und erhalten nachts eine lösende Ruhe.“ (Zitat Ceres)

Welche Inhaltsstoffe für die Wirkung verantwortlich sind ist noch nicht vollständig geklärt. An erster Stelle sind wohl die **Bitterstoffe des Hopfens** zu nennen. Aus diesen entsteht bei der Lagerung und Verarbeitung oxydativ Methylbutenol, das möglicherweise für die beruhigende Wirkung verantwortlich ist. Die **Bitterstoffe stimulieren auch die Magensaftsekretion**, deshalb wird der Hopfen auch bei **Appetitlosigkeit** und bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt.

Hopfen wird natürlich auch zum Bierbrauen verwendet.

## **Lavendula angustifolia (Echter Lavendel)**

- funktionelle Oberbauchbeschwerden,
- Nervöse Magen-Darmstörungen
- Unruhezustände, Ängste
- Schlafstörungen, speziell Einschlafstörungen
- Spannungskopfschmerzen

Als Droge dienen: Die kurz vor der völligen Entfaltung gesammelten und getrockneten **Lavendelblüten** und das durch **Wasserdampfdestillation** aus den frischen Blüten oder Blütenständen gewonnene **ätherische Öl**.

Lavendelblüten haben leicht beruhigende, blähungswidrige und gallentreibende Eigenschaften.

Man nutzt dies zur Milderung folgender Beschwerden: **innere Unruhe, nervöse Erschöpfung, Einschlafstörungen, Migräne, auch bei nervösen Magen- Darm und Gallenbeschwerden**. Die beruhigende Wirkung wird auch in der Aromatherapie genutzt.

Für die Insekten abweisenden Effekte werden am besten alkoholische Lösungen eingesetzt oder es werden Lavendelblütensäckchen zwischen die Wäsche gelegt.

## **Melissa officinalis (Melisse, Zitronenmelisse)**

- Herpes (In einer klinischen Studie reduzierte sich die Heilungszeit bei Herpes mit Melissenextrakt von 10-14 Tagen auf 6-8 Tage )
- Schlafstörungen, speziell nervös bedingte Einschlafstörungen
- funktionelle Magen-Darm-Beschwerden
- **wenn Nervosität und Anspannung zu Magen-Darm-Störungen führt**

### **Melissentee wirkt beruhigend und verdauungsfördernd sein.**

Als Droge werden die Blätter (Melissae folium) verwendet. Die traditionelle Verwendung ist die Unterstützung der Magenfunktion und bei nervlicher Belastung. Einschlafstörungen. Präparate wie Teeaufgüsse, Flüssig- oder Trockenextrakte aus der Melisse wirken sedativ und spasmolytisch.

Häufig werden sie in Teemischungen mit anderen beruhigend wirkenden Drogen eingesetzt. Bäder werden bei Entzündungen der Haut aber auch als Entspannungsbäder.

„Ihrem Wesen nach ist Melissa somit eine Pflanze der entschiedenen Besänftigung, dass sich Aufwühlendes, Auffahrendes beruhigen und setzen kann und so die Möglichkeit des Sich-neu-Sortieren-Könnens entsteht.“ Zitat CERES

Aufgrund des Gehaltes an Phenolcarbonsäurederivaten, vor allem Rosmarinsäure, haben **Melissenblätter eine antimikrobielle und antivirale Wirkung. Dies wird in Salben zur Behandlung von Herpes simplex eingesetzt.**

## **Passiflora incarnata (Passionsblume)**

- nervöse Unruhezustände
- Schlafstörungen, speziell nervöse Einschlafstörungen (in Mischung mit Baldrian und Hopfen oder Baldrian und Melisse)
- nervöse Magen-Darmprobleme, Krämpfen
- nervöses Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen (im Tierversuch verstärkte die Passionsblume die Kontraktionskraft des Herzmuskeln)

**Nerven-Sedativum und -Tonikum über Schlafmittel, Krampflöser und Durchfallmittel.**

**Neben Urtinktur und flüssigen Verdünnungen werden auch Streukügelchen, Tabletten und Salben daraus hergestellt.**

## **Rhodiola-Wurzel (Rosenwurz)**

- Arktische robuste Pflanze aus Sibirien und Skandinavien (wächst bis 4500m Höhe)
- Bei den Wikingern, Lappen, Eskimos schon lange bekannt = Goldene Wurzel
- Wirkung: Hilft dem Körper Stresshormone abzubauen, macht körperlich und geistig leistungsfähiger, erhöht Gedächtnis und Konzentration
- Leider nur wenige Studien bisher (vor allem russische Studien)

## **Valeriana officinalis (Echter Baldrian)**

- Laut Studien ist die Wirkung eher bei längerfristiger Einnahme nachweisbar
- Nach 14tägiger Einnahme von Baldrian (400-600mg) am Tag verlängert es die Tiefschlafphase signifikant,
- Baldrian wirkt auch etwas Muskelentspannend, angstlösend und Blutdrucksenkend.

**Baldrian wird allein oder in Kombination mit anderen pflanzlichen Extrakten wie Hopfen oder Melisse als mildes Beruhigungs- und Schlafmittel eingesetzt;** in Deutschland sind zahlreiche baldrianhaltige Fertigpräparate im Handel.

Bei allen Zuständen von Nervosität, Schlaflosigkeit und vielen psychosomatisch bedingten Krankheiten kann Baldrian als Tee, Tinktur oder Pulver eingesetzt werden.

## *Sonstige Stoffe:*

### **L Tryptophan**

- Eine Aminosäure = Vorstufe für 5HTP und Serotonin (Glücks- und Entspannungs-Neurotransmitter)
- Vorkommen in Fleisch, Nüssen, Haferflocken, Soja, Erbsen, Eier, Kakao
- Die schlaffördernde Wirkung kommt eher durch längere Anwendung zustande
- Empfehlungswert für Veganer mit Eiweißmangel, die keine Nüsse mögen

### **Referent:**

Jürgen Braun, Rastatter Str. 74, 76199 Karlsruhe, Tel. 0721- 62 88 374, [JurgenBraun@web.de](mailto:JurgenBraun@web.de)