



Hilfe gegen Schlafstörungen

Phytotherapie, Heilpflanzen

- Baldrian
- Hopfen
- Passionsblume
- Melisse
- Lavendel
- Kamille
- Süßholz
- Ringelblume

Baldriantinktur selbst gemacht

- Baldrian-Wurzel (aus Apotheke, Krimmel)
- kleinschneiden
- in dunkle Flasche, Glas
- mit hochprozentigem, mindestens 40%, Alkohol übergießen
- an dunklen Ort mindestens 5 Tage, täglich 1-2 Mal schütteln
- abfiltrieren
- ½ - 1 TL eine Stunde vor Schlafen

Homöopathie

Hafer, der Stärkende

- Avena sativa D2, D4
- Stärkt bei seelischer Erschöpfung
- Unterstützt den Schlaf
- Unterstützt die Konzentration

Ignatiusbohne - die Lachende

- Ignatia D6, D12 – Kummer-Arznei
- Wirkt stimmungsausgleichend (himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt)
- Steigert den Antrieb

Baldrian – Der Beruhiger

- Valeriana D4 oder als Tinktur (Ursubstanz)
- Nimmt die Nervosität
- Fördert die Gelassenheit
- Erleichtert dadurch das Ein- und Durchschlafen

- Ursubstanz und homöopathisch

Tarantel – die Konzentrierende

- Tarantula D4, D6
- Hochnervös, extreme Ruhelosigkeit, Bewegungszwang
- Gleicht Nervosität aus (z.B. bei unruhigen Beinen)
- Lässt zur Ruhe kommen
- Fördert die Konzentration
- bei einem Gefühl "wie von einer Tarantel gestochen".

Kaffee – der Entstresser

- Coffea D6
- Bei Schlaflosigkeit mit Gedankenandrang
- Herzklopfen
- Beschwerden als Folge von Genussmittelmissbrauch (Kaffee, Tabak, Alkohol)

Kava-Kava – die Regenerierende

- Kava-Kava D4
- = Rauschpfeffer
- Bei Erregung und nervöser Erschöpfung
- angstlösend

Passiflora – die Entkrampfende

- Passiflora D2, D4
- Schlaflosigkeit
- Ängstlichkeit
- Sorgen
- Überaktives Gehirn
- Krampfneigung
- Z.B. als Zäpfchen

Sonstiges

klimakterische Schlafstörungen

- 95% der Frauen im Klimakterium leiden darunter
- Einnahme: evtl. biodidentische Hormone (nach Labordiagnose) in Kombination mit biologischen Schlafmitteln
- Kalter Fön

Lavendel-Brustauflage

- Lavendelöl
- Dünnes Baumwolltuch
- Enges Hemd oder T-Shirt zur Befestigung
- Tuch aus reiner Schafwolle

Leberwickel

- 1 heißen, feuchten Waschlappen,
- 1 trockenes Handtuch,
- 1 Wolldecke,

- 1 Wärmflasche, halb mit heißem Wasser gefüllt
- Auf rechten Rippenbogen legen
- mindestens ½ Stunde liegen lassen

Lavendelbad

- 60 Gramm getrocknete Lavendelblüten.
- Lavendelblüten in ca. 1 Liter Wasser auf tiefer Heizstufe während gut 30 Minuten einweichen. Decken Sie die Lavendelblüten ab und lassen Sie sie abkühlen.
- Absieben, dann ins Badewasser
- Entspannen Sie sich!

Ansteigendes Fußbad gegen kalte Füße

- bei Erkältung Senfmehl zufügen

Entspannende Fußmassage

eine wohltuende Fußmassage kann einen liebevollen Tagesabschluss schaffen, z.B. mit einer Mischung aus:

- Lavendelöl (entspannend)
- Orangenöl (stimmungsaufhellend)

Kalte Abreibungen, nach Kneipp – alles herzwärts streichen

- kaltes Wasser in Waschbecken, Waschlappen
- rechter Fuß, rechtes Bein
- linker Fuß, linkes Bein
- rechte Hand, rechter Arm
- linke Hand, linker Arm
- Stamm
- nicht abtrocknen
- bei geschlossenem Fenster
- in den vorgewärmten Schlafanzug schlüpfen
- ins Bett gehen

Magnesium

- Magnesiummangel macht
- Nervosität, Schlaflosigkeit, Muskelkrämpfe
- Magnesium hochdosiert, z.B. Magnesiumcitrat
- Schüsslersalz Nr. 7, Magnesium phosphoricum D6 – „die heiße Sieben

Echte Vanille

- Beruhigt angespannte Nerven
- Gut bei Angstzuständen, Depressionen, Schlaflosigkeit
- Als ätherisches Öl
- In einen beruhigenden Schlummertrunk 1-2 Stunden vor Schlafengehen
- Vanille-Mandel-Milch
 - 1 Teelöffel Mandelmus oder 1 kleine Hand voll Mandeln
 - Einige entsteinte Datteln
 - Wasser
 - pürieren, mixen
 - Echte Vanille zugeben, evtl. etwas Zimt
 - Schlückchenweise genießen

Kräuterkissen

Beruhigende Kräuter

- Lavendel
- Beifuß
- Hopfen
- Dillsamen
- Baldrianwurzelstückchen
- Majoran
- Melisse
- Passionsblume
- Rosenblüten, Orangenblüten

So geht das:

- Baumwollstoff 12,5 x 30 cm zusammennähen, dann waschen
- Mit Füllwatte etwas füllen
- Ca. 1 Tasse Kräuter-Mischung hinzufügen
- zunähen

Kräuterkombinationen

- Stress-Abbau
 - ½ Tasse Hopfenblüten
 - ½ Tasse Beifuß
 - 1/8 Tasse süßer Majoran
- Erholsamer Schlaf
 - ¼ Tasse Lavendelblüten
 - ¼ Tasse Hopfenblüten
 - ¼ Tasse Beifuß
- Gegen Alpträume
 - ¼ Tasse Rosenblätter
 - ¼ Tasse Rosmarin
 - ¼ Tasse Lavendel
 - ¼ Tasse Hopfen
 - Nach Wunsch: Rosenblüten, Orangenblüten

Melatonin und Tryptophan

Tryptophan

- Ist eine essentielle Aminosäure
- Vorstufe des Schlafhormons Melatonin und des Glückshormons Serotonin
- Wirkt
 - Stimmungsaufhellend
 - Beruhigend, entspannend
 - gewichtsreduzierend

Abhilfe

- Tryptophanhaltige Lebensmittel essen
- Tryptophan einnehmen
- Melatonin (bioidentisches Schlafhormon) einnehmen

Chronische Müdigkeit

Gründe

- Eisenmangel, Blutarmut
 - Laborwerte: Hb, Hämatokrit, Ferritin
- Vitamin C-Mangel – Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme
- Mangel an Vitamin D3 – Laborwert aus dem Blut machen lassen
- falsche Ernährungsweise, zu viele kurze Kohlehydrate (Stärke, Backwaren, Süßigkeiten, süße Getränke) – immer wieder Unterzucker → Müdigkeit, Erschöpfung

Schnarchen Sie?

Abhilfe

- Nasenpflaster
 - Weitung der Nasenflügel
 - Vorteil: keine Eingewöhnungszeit
 - Nachteil: nur 1 x verwendbar
- Nasenklammer
 - Weitung der Nasenflügel
 - Vorteil: Fremdkörpergefühl in Nase und Eingewöhnungszeit
 - Nachteil: mehrfach verwendbar (4-8 Wochen)
- Seitenlage
 - Schnarchkissen
 - Tennisbälle in den Rücken des Schlafanzuges einnähen

Schlafapnoe

- ist eine lebensbedrohliche Krankheit
- Ursache
 - Zungengrund fällt nach unten, verschließt die Atemwege komplett
- Gefährlich
 - 10 Atemstillstände pro Stunde
- Dauer > 10 Sekunden
- 100-500 Atemstillstände pro Nacht

Diagnose

- Besuch eines Arztes
 - Internist, Pneumologe, Neurologe, Kardiologe, HNO-Arzt
- Ambulantes Gerät: Schlafapnoe-Recorder (so groß wie ein Walkman) misst zu Hause
 - Schnarchen mit Kehlkopfmikrophon
 - Sauerstoffsättigung – Fingersensor
 - Schlafunruhe
 - Herzfrequenz mit EKG
 - Atemanstrengung und Atemfluss

Behandlung

- Nasale Überdruckbeatmung nCPAP-Therapie (nasal continuous positive airway pressure) = kontinuierliche Überdruckbeatmung der Nase
- Heutige Geräte sind
 - Sehr leise, klein

- Und können Atemluft anwärmen und befeuchten

Warum ist Schlaf so wichtig?

1. Schlaf ist wichtig für dein gesundes Herz
2. Schlaf reduziert das Krebsrisiko
3. Schlaf baut Stress ab
4. Schlaf reduziert Entzündungen
5. Schlaf macht dich aufmerksamer
6. Schlaf stärkt dein Gedächtnis
7. Schlaf hilft bei Gewichtsabbau
8. Schlaf macht dich attraktiver
9. Schlaf ist gut für deine Psyche
10. Schlaf ist wichtig für die Erholung deines Körpers

Lieber Gott,

Bis jetzt geht's mir heute gut! Ich habe noch nicht getratscht und auch noch nicht meine Beherrschung verloren. Ich war noch nicht gehässig, fies, egoistisch oder zügellos. Ich habe noch nicht gejammert, geklagt, geflucht oder Schokolade gegessen. Geld habe ich auch noch nicht sinnlos ausgegeben. Aber in ungefähr einer Minute werde ich aus dem Bett aufstehen und dann brauche ich wirklich Deine Hilfe...

Schlafen Sie gut!



Naturheilpraxis
Susanne S. Bürkert
Heilpraktikerin

Hauptstraße 23
76297 Stutensee-Blankenloch
Tel: 07244-946662
Susanne.Buerkert@t-online.de

Termine nach Vereinbarung
www.naturheilpraxis-buerkert.de