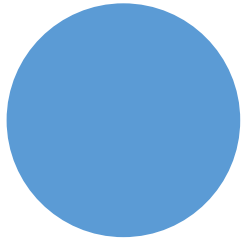




Ein herzliches Willkommen!

- Verein für Homöopathie und Lebenspflege
Laichingen
 - vhs
 - Landfrauenverein Laichingen



Schlafstörungen

Hans-Peter Eppler

Fachapotheker für Offizin-
Pharmazie, Homöopathie und
Naturheilkunde, Prävention
und Gesundheitsförderung

Gibt es DIE Schlafstörung?

- Schlecht Schlafen ist nicht gleich eine Schlafstörung!
- Konstitution „Schlechter Schläfer“
 - Länger als 30 Minuten nicht einschlafen? (Über 1 Monat)
 - Mehrmals aufwachen und längere Zeit wach liegen? (Über 1 Monat)
 - Zu früh aufwachen? (Über 1 Monat)
 - Probleme dreimal pro Woche?
 - Morgens schon gerädert und schlapp – bleibt erhalten?
 - Leistungsfähigkeit und Konzentration eingeschränkt?



Schlafstörungen

Einschlafstörungen

Durchschlafstörungen

Kombinierte Form



Exogene Schlafstörungen

- Änderung der Schlafgewohnheiten, Änderungen im Schlafrhythmus
- Klimawechsel
- Jetlag und Verschiebung der Uhrzeit
- Ungewohnte Sinneseindrücke

Psycho-reaktive Schlafstörungen

Schuldgefühle

Unklare Ängste
(Angst)

Konkrete
Ängste (Furcht)

Wut und Ärger

Unruhe und
Nervosität

Groll und
Verbitterung

Sorge um
Angehörige

Depressive
Verstimmung

Überarbeitung,
Stress,
Überforderung

Trauer



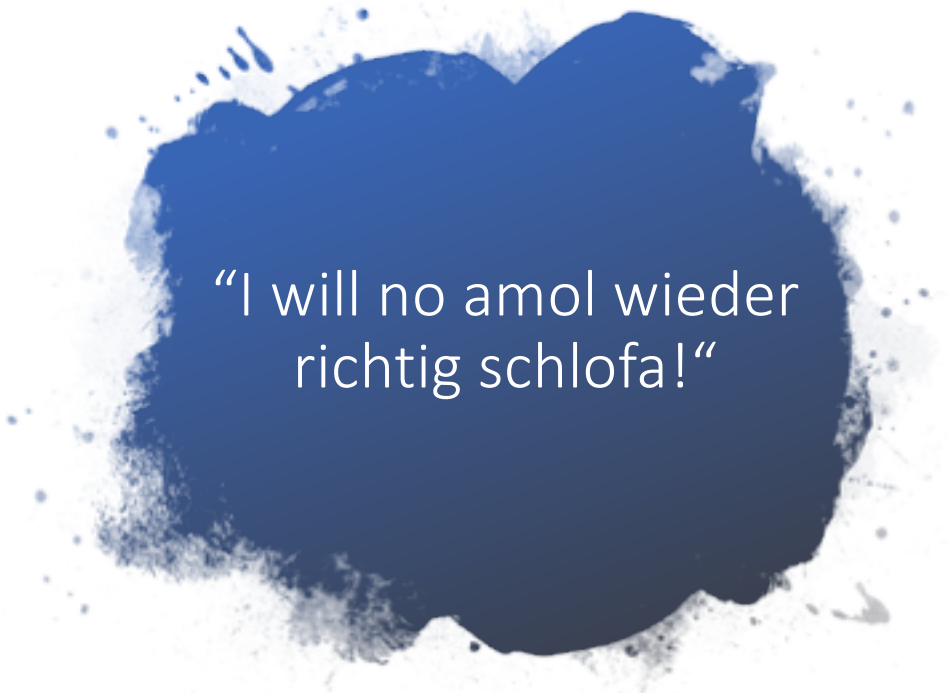
Physiologische Änderung der Schlafstruktur

- Mit dem Älterwerden nimmt die benötigte Schlafdauer ab!
- Das ist weitgehend bekannt!
- Dieses Wissen schützt aber nicht vor dem Wunsch lange zu schlafen.
- Verflachung der Schlafphasen > häufigeres Erwachen > Abnahme des subjektiven Erholungseffektes.
- Zunahme anderer organischer Störungen im Alter.



Übermäßiger Wunsch nach Schlaf Schlafsucht

- Die Flucht in den Schlaf
- Der Wunsch nach längerem Schlaf
 - Folge depressiver Verstimmung (Teufelskreis)
- Monotone, unlustbetonte Reize
 - Erwartungsspannungen, Ängste



“I will no amol wieder
richtig schlofa!”

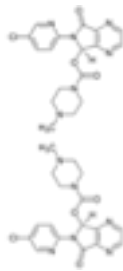
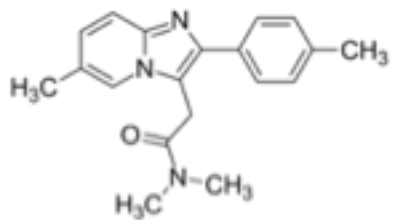


An die Taube
denken!



Meist verordnet –
oft auf Privatrezept





Cyclopyrrolone

Z-Drugs (Anlage III BtMG)

Zopiclon

- Halbwertszeit ca. 5 Stunden

Zolpidem

- Halbwertszeit ca. 2 bis 3 Stunden
 - (Bis 9,9 Stunden)



Vorschrift: Kurzzeitbehandlung



- Die Dauer der Behandlung sollte so kurz wie möglich sein.
- Sie sollte im Allgemeinen wenige Tage bis zu 2 Wochen betragen, und einschließlich der schrittweisen Absetzphase, 4 Wochen nicht übersteigen.

Nebenwirkungen Z-Drugs



- Abhängigkeit
- Paradoxe Reaktionen (auch bei Baldrian)
 - Unruhe
 - Reizbarkeit
 - Aggressivität
- Anterograde Amnesien
 - Merkfähigkeit für neue Bewusstseinsinhalte wird stark reduziert.
 - „Ich kann mir gar nichts mehr merken.“



Rebound-Effekte

- Nach Absetzen des Schlafmittels schläft man die nächsten Tage schlechter als vor der ersten Einnahme des Schlafmittels.

Doxylamin und Diphenhydramin

- Die nicht verschreibungspflichtige
“Chemie“
- Müde machende Antiallergika
- Dämmerzustände
- Die Nebenwirkung wird als Hauptwirkung
verkauft.



Nebenwirkungen

- Sehstörungen, erhöhter Augeninnendruck
- Schleimhäute werden trocken
- Verstopfung
- Störungen beim Wasserlassen

- HWZ Doxylamin 10 Stunden!
- HWZ Diphenhydramin 4-6 Stunden

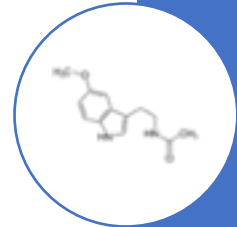


Wundermittel Melatonin (?)

- Hormon (Tag-Nacht-Rhythmus), keine Normwerte festgelegt
- Zirbeldrüse
- Hemmt viele biologische Prozesse

- Studien bestehen nur für relativ kurze Einnahmezeiten (< 3 Monate)

- Größere Mengen in getrockneten Cranberrys und getrockneten Pilzen
 - 0,25 bis 0,96 mg auf 10 g getrocknete Cranberrys
 - 0,04 bis 0,07 mg auf 10 g getrocknete Steinpilze/Champignons



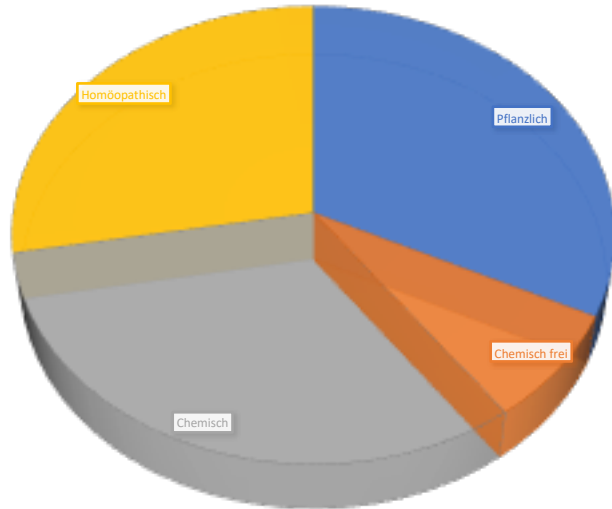
- Arzneimittelgesetz BRD
- Arzneimittel der Besonderen Therapierichtungen
 - Phytotherapie
 - Homöopathie
 - Anthroposophisch-erweiterte Medizin

Moderne Naturheilkunde und Homöopathie



49.
Hypnotika/Sedativa

AKTUELLE ROTE LISTE



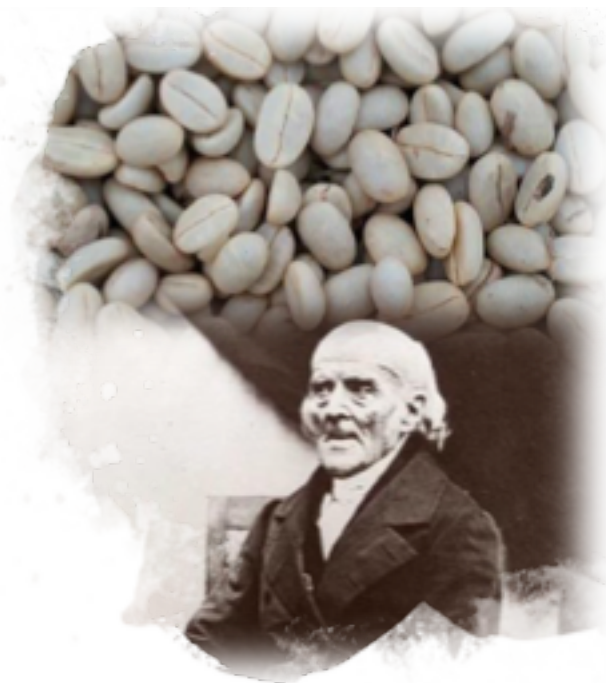
Homöopathie

Similia
similibus
curentur.

Ähnliches mit
Ähnlichem
behandeln.

Hahnemann

- Welches Mittel erzeugt ähnliche Symptome wie die Erkrankung?



Tiefere Potenzen und Dosierungen

- Meist D4, D6 bis D12
- Akut: stündlich 5 bis 10 Globuli (1 Tabl.)
- 6 x bis 12 x täglich
- Giftigkeit berücksichtigen (Fachmann fragen)
- Bei Besserung 3 x täglich 5 bis 10 G.
- Chronisch 1 x bis 3 x täglich 5 bis 10 G.

- Bis 5 Jahre 1 Globulus pro Lebensjahr



Höhere Potenzen und Dosierungen

- Individuelle Erfahrungen der
Therapeuten
- Meist Einmalgabe (C200/C1000)
- LM-Potenzen oft 1 x wöchentlich
- C30 1 x täglich



Coffea arabica

- Schlaflosigkeit
- Symptomatik:
 - Geist und Körper lebhaft erregt
 - Hellwaches Gedankenkarusell



Scutellaria lateriflora

Blaues Helmkraut

- Angstbedingte Schlafstörungen
- Herzbeschwerden, Herzklopfen
- Muskelzuckungen, Restless-Legs
- Nervosität

- Besonders auch bei Problemen nach anderen Erkrankungen (Infekte)
- Kopfschmerzen



Zincum valerianicum

Zinkisovalerianat

Valeriana = Baldrian

- Das homöopathische Schlafmittel
- Unruhige Beine
- Motorische Unruhe

- Neuralgien



Scutellaria comp.

- *Scutellaria lateriflora*
- *Coffea*
- *Zincum valerianicum*





Baldrian
Valeriana officinalis



Baldrianwirkung

- Hippokrates 400 v. Chr.
 - Diuretisch
 - Analgetisch
 - Spasmolytisch
 - Gynäkologisch
- Mittelalter
 - Bei Epilepsie



Baldrianwirkung

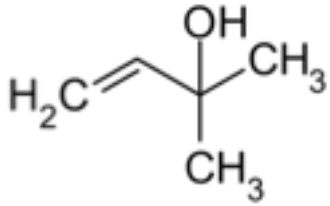
- Heute
 - Sedierend
 - Dämpfende Wirkung auf ZNS
- Steigert allerdings das motorische Koordinationsvermögen
- Paradoxe Wirkungen (jung, alt)
- Hohe Dosierung:
 - Störung Herztätigkeit
 - Mydriasis
 - Kopfschmerz

Tee
Tinktur
Extrakt
Homöopathie

- Nachgewiesene Wirkung
- 2,5 g Wurzel bis 4 x täglich

- Einschlafzeit
- Schlafqualität
- Befindlichkeit am Folgetag
- Kein Hangover
- Wirkt (meist) nicht sofort.





Hopfen
Humulus lupulus

Glandulae &
Strobuli Lupuli



Tee und Bier Tinktur Homöopathie

- 0,5 g Hopfenzapfen 3 x täglich
- 0,3 g Hopfendrüsen vor dem Schlafen

- Östrogene Wirkung (Hildegard von Bingen)
- Appetitanregend
- Magenstärkend
- Krampfstillend (Uterus und Darm)
- Bei Migräne wirksam
- Bei Gallensteinen
- Bei Nierenleiden





Avena sativa

Grüner Hafer

- Urtinktur oder tiefe Potenzen
- 20 Tropfen der Urtinktur vor dem Schlafen
- Bei nervöser Erschöpfung 3 x täglich 10 Tropfen
- Als Tee 3 g pro Tasse (3 bis 4 x täglich)



Passiflora incarnata: Tapfer und mutig sein!

Passionsblume

- Indianer-Pflanze
 - Nord- und Mittelamerika
- Krampflösend
- Schmerzmittel
- Beruhigungs- und Schlafmittel

- Homöopathie (Urtinktur)
- Tee (8 g über den Tag oder 4 g vor Bett)
- Extrakte (>Tabletten, Dragees)





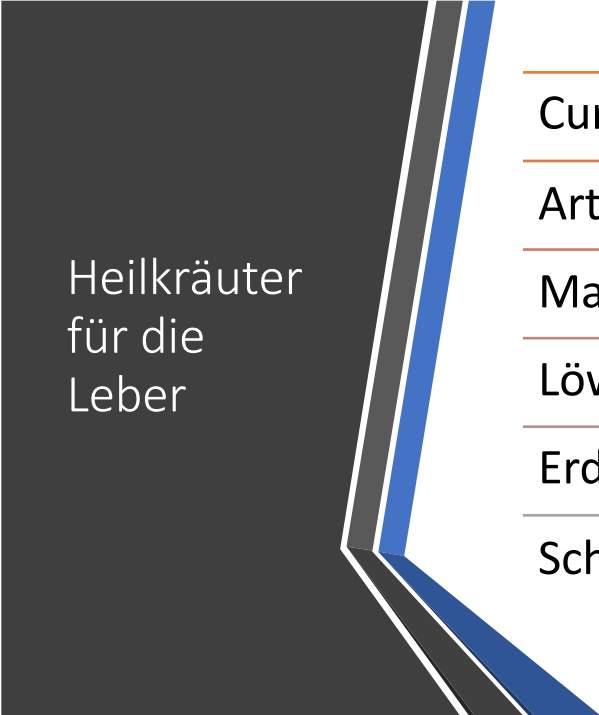
Nach Einnahme chemisch-synthetischer Pharmaka

- Nach längerem Gebrauch von verschreibungspflichtigen Schlafmitteln
- Eventuell versuchen eine Intervall-Therapie durchzuführen.
- Bewährt auch bei psychischen Ereignissen.





Organuhr



Heilkräuter
für die
Leber

Curcuma (Javanische Gelbwurz)

Artischockenblätter

Mariendistel

Löwenzahnkraut mit Wurzel

Erdrauchkraut

Schafgarbenkraut

Leberwickel

Kräuter in Leinensäckchen

- Erdrauch, Löwenzahn, Mariendistel ...
- Schafgarbenkraut (auch frisch)
1 Handvoll/Liter als Umschlag

Schüßler-Salben

- Natrium sulfuricum Nr. 10

Wachen und Schlafen



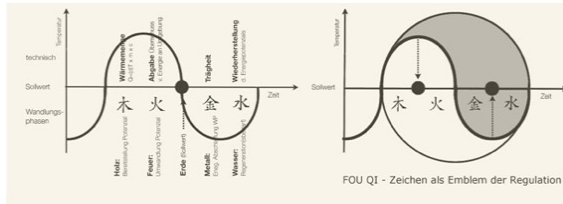
Bewusste geistig-
seelische Tätigkeit


Herbst,
Winter



Ohne Bewusstsein
Erwärmung, SW ↑

Frühling,
Sommer





Zirkadiantherapie

Tags:
„Sonnen“-
Mittel

Gegen: Abend
„Mond“-
Mittel



Sonnenmittel

- Durchwärmend
- Kreislauffördernd
- Herzstärkend
- Psychisch aufhellend

- Einsatz bei Kraftlosigkeit und vitaler Schwäche
- Mangel an Selbstbewusstsein und Willenskraft

Sonnenmittel

- Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)
- Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)
- Gold (*Aurum metallicum*)





Mondmittel

- Beruhigend
- Kühlend
- Konzentrationsfördernd
- Schlaffördernd
- Zyklusregulierend

Mondmittel

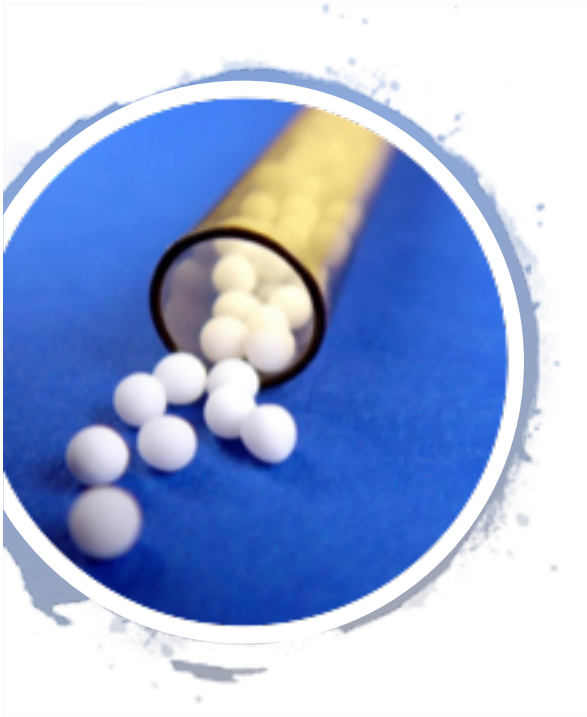
- Weiden
- Keimzampe, Goethe-Pflanze
- Mönchspfeffer

- Silber



Spagyrik,
Antroposophie





Ambra comp. Gold, Avena comp. Silber

Tagsüber

- Ambra grisea (Ambra) – gegen Sorgen
- Aurum metallicum (Gold) – „Licht von Innen“
- Crataegus (Weißdorn) - Herzkraft
- Acidum picrinicum (Pikrinsäure) - erfrischend

Nachmittags, abends

- Avena sativa (Grüner Hafer) – Ruhe und Kraft
- Argentum metallicum (Silber) – „Kühlend“
- Bryophyllum (Keimzampe, Brutblatt) - Beruhigend
- Passiflora (Passionsblume) - angstlösend



Innere Harmonie

- Auch als Prophylaxe essentiell.
- Dr. Edward Bach
 - Medizin der Zukunft
 - Körperlichen Krankheiten auf seelischer Ebene vorbeugen.

White Chestnut

Weißer Kastanie

- Mein Kopf ist frei und klar!
- Man kann nicht abschalten.
- Gedankenkarussell
- Dadurch Konzentrationsschwierigkeiten



Star of Bethlehem

Doldiger Milchstern

- Ich finde Trost und Heilung!
- Nach Verletzung und Schock (psy./phy.)
- Auch bei körperlichen Beschwerden
- Unglücklich! (vgl. Natrium chloratum)



Mit sich im Reinen sein!

- Pine (Kiefer)
- Die Bachblüte gegen Selbstvorwürfe
- „Ich liebe mich für meine Schwächen und Unzulänglichkeiten.“
- Gegen Schuldgefühle



Welches Mittel?



Schläfst du in deinem Bett schlecht,
so prüfe nicht gleich die Matratze,
sondern zuerst dein Gewissen.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und schlafen Sie gut!