

Schlafstörungen im Kontext der drei Frauenalter

Ein Beitrag von Astrid Süßmuth

In der Praxis zeigt sich ein erschreckender Trend: Ein Drittel der Erwachsenenbevölkerung leidet unter Schlafstörungen – zumeist sind es Frauen. Dabei ist Schlaf eine notwendige Voraussetzung für die Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und Gesundheit.



Foto: Astrid Süßmuth

Definition von Schlafstörungen

Schlaf ist der wesentliche Faktor für subjektives Wohlbefinden und Gesundheit. Leitsymptom von Schlafstörungen ist mangelnde Erholung durch Ein- oder Durchschlafstörungen. Diese Dyssomnien zeigen sich als Störungen von Qualität und Dauer des Schlags sowie der Einschlafmodalitäten. Durchschlafstörungen treten weitaus häufiger auf als Einschlafstörungen, ein Extrem stellt die völlige Schlaflosigkeit (Insomnie) dar.

Unterschieden wird zwischen primären und sekundären Schlafstörungen. **Sekundäre Schlafstörungen** als Begleiterscheinung internistischer, neurologischer oder psychiatrischer Grunderkrankungen können ausschließlich durch die Heilung der zugrunde liegenden Krankheit therapiert werden.

Primäre Schlafstörungen entstehen aus dem Zusammenwirken erhöhter körperlicher Anspannung und erlerntem Fehlverhalten, welches den Schlaf verhindert. Grundlegend sind eine organische Prädisposition mit der Tendenz zu physiologischer Übererregung sowie emotional tiefgreifende Geschehen. Auch hormonelle Schwankungen als Auslöser von Schlafstörungen können in diesem Zusammenhang als primäre Dyssomnien bezeichnet werden, da Schwangerschaft oder Menopause keine Krankheiten sind.

Geschlechtsspezifische Schlafstörungen und der Einfluss des Lebensalters

In Untersuchungen bewerteten Frauen ihre Schlafqualität schlechter als Männer, dennoch hat die Schlafforschung bisher vorrangig die Schlafstörungen von Männern erforscht. Spezifische Gründe weiblicher Schlafprobleme sind vonseiten der Wissenschaft weitgehend vernachlässigt worden. Gründe für die Unterrepräsentanz von

Für Eilige

Immer mehr Frauen leiden unter Schlafstörungen. Die Schlafstörung einer 22-jährigen Frau hat aber andere Ursachen als die einer 69-jährigen. Dementsprechend müssen sich Diagnose und Therapie unterscheiden. Astrid Süßmuth führt ins Thema ein und zeigt für jedes Lebensalter spezifische Therapiemöglichkeiten auf.

Frauen in dieser wie in anderen wissenschaftlichen Untersuchungen liegen in einem erhöhten Kostenaufwand, da Frauen aufgrund zyklischer Schwankungen des Hormonspiegels einen „instabilen“ Faktor darstellen und zudem einen Mehraufwand in der Auswertung prä-, peri- und postmenopausal bedeuteten. Männer erscheinen als kostengünstigere Studienteilnehmer. Dennoch konnte inzwischen sowohl belegt werden, dass Frauen vermehrt an Schlafstörungen leiden, wie auch, dass sie häufiger von subjektiven Einschlafstörungen betroffen sind. Bei Männern dagegen treten öfter Durchschlafstörungen auf.

Deutliche Unterschiede zeigen sich nicht nur im Vergleich von Mann und Frau, sondern auch in Bezug auf das Lebensalter. Untersuchungen zufolge stellt das Lebensalter die größte Einflussgröße auf den Schlaf dar. Mit zunehmendem Alter wird die Schlafdauer kürzer, der Nachtschlaf ist häufig durch längere und kürzere Wachabschnitte unterbrochen.

Ursachen von Schlafstörungen

Stehen bei Schlafstörungen junger Frauen eher psychosoziale Ursachen im Vordergrund, sind es bei Frauen im mittleren Alter zudem auch hormonelle Umstellungsphasen wie Schwangerschaften oder Menopause. Bei älteren Frauen führen häufig unabänderliche Ereignisse zu primären Schlafstörungen, wobei insbesondere in der Geriatrie ein großer Teil der Schlafstörungen als sekundäre Insomnie infolge einer vorliegenden organischen Erkrankung besteht. Das auslösende Prinzip weist stets auf die therapeutischen Möglichkeiten zur Behandlung der akuten Erkrankung bzw. des akuten Krankheitsschubs hin. Einen Ansatz, diese Auslösefaktoren zu erkennen und ein entsprechendes Therapiekonzept zu erstellen, gibt Paracelsus: Jede Krankheit sei auf eine

von fünf Ursachen, Entien genannt, zurückzuführen (siehe Tab. 1).

Folgen von **Umwelteinflüssen** auf den Schlaf sind hinreichend bekannt und auf kein Lebensalter begrenzt. Lärm, Mondphasen, Elektromog und geopathische Felder zählen genauso zu den auf die Schlafqualität einwirkenden äußeren Faktoren wie die Folgen von Infektionserkrankungen. Umwelteinflüsse können zu primären wie zu sekundären Schlafstörungen führen. Ihre Behandlung bedingt die Vermeidung bzw. die Ausschaltung der Krankheitsursache.

Die oft zu schweren organischen Erkrankungen führenden **Vergiftungen** und Toxinbelastungen sind damit als Auslöser sekundäre Schlafstörungen definiert. Sie können in jedem Lebensalter auftreten. Ausleitende Therapiemaßnahmen sind hier in Verbindung mit klassischen Konstitutionsmitteln besonders angezeigt.

Psychosozial bedingte primäre Schlafstörungen wie durch Schulstress und Prüfungsangst, Überforderung, Stress und Burn-out-Syndrom sowie der neu hinzugekommenen „Always-on-Anforderung“ von Social Media finden sich in der Praxis vornehmlich bei jungen Frauen.

Im mittleren Lebensalter der Frau erscheinen Schlafstörungen zumeist als Folgen von **Lebensumständen** – Stichwort junge Eltern – und physiologischen Vorgängen wie Schwangerschaft und Menopause. Psychosoziale Faktoren können verstärkend einwirken.

Sicherlich nimmt im hohen Lebensalter das Risiko zu, aufgrund einer organischen Erkrankung auch an Schlafstörungen zu leiden. Signifikante Einflussnahme zeigen im Lebensalter der älteren Frau jedoch auch **unabänderliche Ereignisse** wie die Folgen von Schockerlebnissen, Traumata oder vom Verlust des Partners – von Paracelsus als *Ens Dei*, Göttliches Wirken, bezeichnet. >>

Untersuchungen zufolge stellt das Lebensalter die größte Einflussgröße auf den Schlaf dar.

Folgen von Umwelteinflüssen	Folgen von Vergiftungen	Folgen von Lebensumständen und physiologischen Vorgängen	Folgen von psychosozialen Einflüssen	Folgen unabänderlicher Ereignisse
Alle Lebensalter	Alle Lebensalter	Häufig bei Müttern und im mittleren Lebensalter von Frauen	Häufig im Lebensalter der jungen Frau	Häufig im Lebensalter der älteren Frau
Element Erde	Element Wasser	Element Luft	Element Feuer	Quinta Essentia
Primäre/sekundäre Schlafstörungen	Sekundäre Schlafstörungen	Primäre Schlafstörungen	Primäre Schlafstörungen	Primäre Schlafstörungen
Ens astrale	Ens veneni	Ens naturale	Ens spirituale	Ens Dei

Tab. 1: Ursachen von Schlafstörungen

Unterstützend zu jedem Therapieansatz haben sich in allen Lebensaltern Heilpflanzen mit beruhigender Wirkung bewährt.

Nachfolgend sollen Therapiemöglichkeiten innerhalb der verschiedenen Frauenalter entsprechend der auslösenden Momente dargestellt werden, wobei die Übergänge fließend sind und je nach persönlicher Konstitution und dem eigenen Lebensweg Unterschiede in der Zuordnung zum Konzeptmodell auftreten können. Unterstützend zu jedem Therapieansatz haben sich in allen Lebensaltern Heilpflanzen mit beruhigender Wirkung bewährt. Sie können entweder als Tee oder als Bestandteil einer Tropfenmischung Eingang in die Therapie finden.

Auswahl unspezifisch beruhigender Heilpflanzen für jedes Lebensalter

- **Asperula odorata** (Waldmeister), Aufguss/Ur-tinktur: Nervöse Schlaflosigkeit mit Nervosität und Angstzuständen, auch Schlaflosigkeit durch Einsamkeit.
- **Avena sativa** (Hafer), Aufguss/Ur-tinktur: Schlafstörungen und gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus durch nervöse Erschöpfungszustände mit motorischer Unruhe und der Unfähigkeit, geistig abzuschalten.
- **Lavandula angustifolia** (Lavendel), Aufguss/Ur-tinktur: Tranquilizer und Nerven-Tonikum bei Schlafstörungen durch Erschöpfung und Überreizung.
- **Melilotus officinalis** (Steinklee), Aufguss/Ur-tinktur: Entspannend und beruhigend bei Schlafstörungen.
- **Passiflora incarnata** (Passionsblume), Aufguss/Ur-tinktur: Nervinum und Sedativum bei Schlaflosigkeit durch Sorgen und als Folge seelischer Belastungen.
- **Pinus cembra** (Zirbe), Ur-tinktur: Entspannung und Beruhigung mit seelisch-organischer Wirkung bei Schlafstörungen nach Überarbeitung, durch Stress und Burn-out.

- **Valeriana officinalis, Radix** (Baldrian), Aufguss/Ur-tinktur: Beruhigend bei Schlaflosigkeit durch sensitive Wahrnehmung in der Dunkelheit und einen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus als Folge von Nacharbeit.

Junge Frauen

Schulende und Mutterschaft sind in unserer Gesellschaft zumeist die Eckpfeiler des Lebens junger Frauen zwischen 19 und 30 Jahren. Die nach dem klassischen Konzept als „Zeitalter der Weißen Göttin“ bezeichnete Lebensphase bezieht sich vor allem auf die Nicht-Mutterschaft. Die Frau ist damit prinzipiell frei, sich nach eigenem Belieben und eigenen Vorstellungen in der Welt zu bewegen. Zu Beginn des Erwachsenenalters sind Ausbildung, Berufsstart und Karriereplanung zentrale Lebens-elemente, die oft mit Schulstress, Prüfungsangst, Überforderung und Arbeitsstress bis hin zum Burn-out-Syndrom gekoppelt sind. Vor allem wenn dieser Formenkreis auf chronobiologische Fehlritte wie durchgeführte oder durchgearbeitete Nächte, Jetlags und Schichtarbeit trifft, führt es zu einer Entrhythmisierung des Gleichmaßes von Tag und Nacht. Der erste Schritt in Richtung Re-Rhythmisierung ist es, die persönliche Lebenseinstellung zu korrigieren. Den Tag bewusst beim Naturerwachen mit dem Tautreten in der Morgendämmerung zu begrüßen ist dazu genauso hilfreich, wie abends das Tageswerk zu einem Abschluss zu bringen. Als günstig hat es sich erwiesen, die einzelnen Momente und Stationen wie einen Film vor dem inneren Auge vorbeiziehen zu lassen und zum Schluss den Abspann „The End“ einzublenden (siehe Tab. 2).

Grundsätzlich kann eine rhythmisierende Therapie in jedem Lebensalter angezeigt sein.

Neben rhythmisierenden Maßnahmen sind vor allem Heilmittel aus dem Bereich der psychisch wirksamen Heilpflanzen, der tierischen >>

Wiedererlangung eines natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus

Auswahl von Einzel- und Komplexmitteln

Abends	Morgens
Rhythmusverlust durch Überarbeitung und Stress: Bryophyllum D5/Conchae D7 aa Amp., Weleda (per os)	Aurum/Apis regina Comp. Glob. (Fa. Wala)
Rhythmusverlust durch multimediale Überreizung und erhöhte Elektrosmog-Exposition: Sedsano (Fa. Wulff-Rabe)	Aqua maris D3/Prunus spinosa, Summitates D5 aa Amp. (Fa. Weleda) (per os)
Rhythmusverlust durch Nacht- oder Schichtarbeit: Calmedoron Mischung/Glob. (Fa. Weleda)	Solunat 2 Aquavit (Fa. Soluna)
Rhythmusverlust durch seelische Ausnahmezustände: Argentum / Rohrzucker (Fa. Wala)	Solunat 12 Ophtalmik (Fa. Soluna)

Tab. 2

Psychosozial bedingte Schlafstörungen junger Frauen

Auswahl von Einzel- und Komplexmitteln

Amethyst (Amethyst) 9X / C200	Schlafstörungen mit dem Gefühl von Reizüberflutung und schließlich erheblichen Albträumen als Folge stressbedingter Probleme. Angst einzuschlafen.
Arnica montana (Arnika) C200	Schlaflosigkeit bei Übermüdung und nach körperlicher Überanstrengung; Auffahren aus dem Schlaf in Todesangst und mit Gedanken an Unfallgeschehen durch ein Trauma.
Cava Cava (Rauschpfeffer) D5	Schlaflosigkeit vor Prüfungen und wichtigen Terminen; Schlaflosigkeit nach Mitternacht in der Folge von Erschöpfung und Stress.
Citrus vulgaris (Zitrone) D12–D30	Schlafstörungen durch Magenschmerzen, Nervosität, Übelkeit, Schwindel bei sensiblen Menschen als Folge von übermäßiger Smartphone-Nutzung, PC-Arbeit bis abends und Elektrosmog im Schlafraum.
Coffea (Kaffeebohne) D60	Schlafstörungen mit Mischung aus Übermüdung und Munterkeit, wenn der Lebensstress nachts nicht zur Ruhe kommt lässt, und als böse Folgen freudiger Erregung.
Cypripedium pubescens (Frauenschuhorchidee) D12–D30	Schlafstörungen als anhaltende Tag-Nacht-Rhythmusstörung mit Hypernervosität und Sinnesüberreizung als Folge von übermäßiger Smartphone-Nutzung und multimedialer Dauerberieselung.
Mandragora (Alraune) D8	Schlafstörungen durch Überarbeitung und als Folgen einer außergewöhnlich heftigen Traumatisierung körperlicher oder seelischer Art.
Mephistis putorius (Stinktief) C200	Schlaflosigkeit trotz Müdigkeit durch nervöse Erschöpfung als Folge von Erregung, Nervosität, Hysterie. Somnambulismus mit offenen Augen.
Nux vomica (Brechnuss) D12–C30	Ein-/Durchschlafstörungen durch Überarbeitung, Nacharbeit, sitzender Lebensweise und Abusus von Genussmitteln. Schlaflosigkeit durch kreisende Gedanken um Beruf und Geld.
Ranunculus bulbosus (Knolliger Hahnenfuß) C30	Schlafstörungen mit sehr unruhigem Schlaf und Schlaflosigkeit wegen grüblerischer Gedanken. Abendliche Gespensterfurcht bei Kindern.
Solunat 14 Polypatik (Fa. Soluna)	Einschlafstörungen mit psychischen und nervlichen Unruhezuständen.

Tab. 3

Homöopathika und von Edelsteinzubereitungen von besonderer Bedeutung. Diese Mittel beinhalten eine Verbindung von organischer (Schlaf-) Therapie und psychischer Stabilisierung. Typischerweise sind sie dem Element Feuer zugeordnet.

Always on

Eine völlig neue gesellschaftliche Erscheinung ist die „Always-on“-Anforderung von Social Media. Ein Phänomen, dessen Auswirkungen sich neben Jugendlichen vor allem bei jungen Erwachsenen zeigen. Der Zusammenhang zwischen abendlicher Elektroniknutzung, verkürzten Schlafzeiten und depressiven Symptomen konnte inzwischen unzweifelhaft nachgewiesen werden. Zudem beeinflusst abendliche bzw. nächtliche Handystrahlung die Schlafqualität, führt zu nachhaltigen Störungen der Tiefschlafphase und durch das bläuliche

Licht des Smartphone-Displays zu einer Störung im Schlaf-Wach-Rhythmus (siehe Tab. 3).

Lebensmitte

Nach klassischer Auslegung bezieht sich die Lebensspanne im Aspekt der „Roten Göttin“ auf die fruchtbare Zeit im Frauenleben. In den Kontext des 21. Jahrhunderts transferiert entspricht dies einem Lebensalter zwischen der Mitte des 30. Lebensjahrzehntes bis zum Ende der Menopause – ob mit oder ohne Kinder. Es ist die Zeit von Schwangerschaft und Elterndasein – oftmals gekoppelt mit einer familiär-beruflichen Doppelbelastung für Frauen. Bei jungen Müttern verschiebt sich dieser Lebensaspekt natürlich in ein jüngeres Lebensalter. Die Umstellungsphase der Menopause ist für Mütter wie für kinderlose Frauen eine Zeit hormoneller Dysbalance, wobei sie von kin-

>>

Eine völlig neue gesellschaftliche Erscheinung ist die „Always-on“-Anforderung von Social Media.

Schlafstörungen als Folge von Lebensumständen und physiologischen Vorgängen von Frauen im mittleren Lebensalter

Auswahl von Einzel- und Komplexmitteln

Aqua maris mortui (Totes-Meer-Wasser), D12 – C200	Einschlafstörungen mit stundenlangen Herumwerfen und Kälteschauern bei allgemeiner Motivationslosigkeit und Frustration.
Argentum metallicum (Silber), D15 – D30	Schlaflosigkeit mit Erwartungsängsten und Herzklopfen; fördert Traumbewusstsein.
Bryophyllum argento cultum (Brutblatt), Weleda	(Ein-)Schlafstörungen durch Ängste, Unruhe, Erregungen und allgemeine Erschöpfung, besonders in Schwangerschaft und Stillzeit. Wenn das Tageswerk abends nur schwer beendet werden kann.
Calcium fluoratum (Mineralischer Flussspat) D30	Schlaflosigkeit zwischen 3 und 5 Uhr mit stetem Gedankenzudrang und sehr lebhaftes Träume als Folge von fehlendem sportlichem Auspowern, auch bei Schwangeren.
Chamomilla cupro culta Rh3 (Kamille), Weleda	Einschlafstörungen, die durch plötzliche Unruhezustände immer wieder aus dem Einschlafvorgang herausreißen.
Cuprum muriaticum (Kupferchlorid) D30 / C30	Schlafstörungen mit schwierigem Einschlafen und krampfartigen Schmerzempfindungen als Folge einer Zerrissenheit zwischen Mutterrolle und Beruf. Ständige Ängste, die Arbeit nicht rechtzeitig zu schaffen.
Kalium phosphoricum (Kaliumphosphat) D6 / D30	Durchschlafschwierigkeiten, Schlaflosigkeit wegen vieler (Kinder-)Sorgen, durch Erschöpfung und Überarbeitung. Harmonisiert das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus.
Natrium muriaticum (Kochsalz), C200	Schlaflosigkeit durch düsteren Gedankenzudrang in scheinbar hoffnungslosen Situationen mit Kummer und Weinen.
Placenta humanum (Plazenta), C200	Schlafstörungen nach häufigem Aufwecken durch Kinder, aus Sorge um Kinder/Familien(angehörige) bei großer Müdigkeit mit starkem Kältegefühl körperlich wie seelisch.
Sepia (Tintenfisch-Tinte), C200	Schlafstörungen in Abhängigkeit vom Mondstand; Einschlafstörungen bei großer Erschöpfung im Zustand des Ausgebrannt-Seins von Frauen zwischen Familie und Beruf. Nächtliches Erwachen mit Herzklopfen. Verlust des Lebensrhythmus.

Tab. 4

Schlafstörungen von Frauen in ihrer Lebensmitte sind zumeist ganz handfester Natur: kleine Kinder.

derlosen Frauen häufig als schwerwiegender empfunden wird.

Schlafstörungen von Frauen in ihrer Lebensmitte sind zumeist ganz handfester Natur: kleine Kinder. Ein Viertel aller Mütter kleiner Kinder geben an, an Schlafstörungen und Übermüdung zu leiden. Dabei ist der Tag-Nacht-Rhythmus junger Mütter durch die vorangegangene Schwangerschaft ohnehin gehörig durcheinandergewirbelt.

Kindsbewegungen, ständiger Harndrang durch den kindlichen Druck auf die Blase sowie Kontraktionen der Gebärmutter - vor allem nachts durch erhöhte Oxytocin-Ausschüttungen - beeinflussen erheblich Schlafdauer und -qualität. Auch die Zunahme von Östrogen- und Progesteronbildung im Laufe der Schwangerschaft verändert das Schlafgeschehen: Östrogen vermindert den REM-Schlaf, während Progesteron schlaffördernd wirkt. Ihre kombinierte Wirkung hängt von der Konzentration der einzelnen Hormone ab. Das Zusammenspiel von Östrogen und Progesteron ist in der Menopause Hintergrund zahlreicher Schlafstörungen.

Übermüdeten und schlaflosen Müttern und bei hormonell bedingten Schlafstörungen in der Menopause verhilft die Kombination von homöopathischen Zubereitungen gediegener Elemente in Verbindung mit der (anthroposophischen) Metalltherapie, homöopathischen Konstitutionsmitteln und Hochpotenzen pflanzlicher Homöopathika wieder zu einem erholsamen Schlaf. Die Heilmittel bewirken neben der organischen auch eine seelisch-geistige Therapie und sind im Allgemeinen dem Element Luft zugeordnet.

Eine Ergänzung zu vorgenannten Mitteln sind phytotherapeutische Zubereitungen östrogenhaltiger Pflanzen sowie in Einzelfällen homöopathische Zubereitungen menschlicher Hormone (siehe Tab. 4).

Schlafstörungen älterer Frauen

Im Alter besteht eine signifikante Assoziation von Schlafstörungen mit dem weiblichen Geschlecht, depressiven Symptomen, Schmerzen sowie einer genetischen Vorbelastung. Besonderen Einfluss haben aber gerade im höheren Lebensalter Faktoren, die vom Menschen selbst nicht gesteuert werden können. Dies sind Schockerlebnisse, Traumata und der Verlust des Partners. Schlafstörungen im Alter sind besonders behandlungsbedürftig, da aus gestörtem Schlaf Tagesschläfrigkeit mit verminderter Aufmerksamkeit, Gedächtnisstörungen und erhöhter Unfallgefahr entstehen kann.

Ein Beispiel aus der Praxis: Seit dem Tod ihres Mannes kann eine 78 Jahre alte Patientin weder ein- noch durchschlafen. Beim Einschlafen kreisen ihre Gedanken um ihren toten Mann und diffuse Ängste bezüglich einer einsamen Zukunft, nachts erwacht sie mehrfach mit heftigen Krämpfen in den Extremitäten aus düsteren Albträumen. Neben Rosenquarz C7 zur abendlichen Einnahme erhält die Patientin folgende Tropfenmischung (siehe Rezept S. 20):

Schlafstörungen von Frauen in der Menopause

Auswahl hormonell wirksamer Einzel- und Komplexmittel

Artemisia vulgaris (Beifuß), Aufguss/Urtinktur	Schlaflosigkeit durch Überreiztheit aller Sinnesorgane, fördert den leichten Übergang von Tag- zu Nachtbewusstsein. Regt Östrogenproduktion an.
Bryophyllum comp. , Wala	Schlafstörungen mit Hysterie, Unruhe und Erregungszustände, speziell im Klimakterium.
Humulus lupulus (Hopfen), Urtinktur	(Auch) hormonell bedingte Einschlafstörungen bei Kummer und Gedankenkreisen.
Ocimum basilicum (Basilikum), Urtinktur	Wirkt beruhigend auf vegetative Funktionen.
Pulsatilla (Küchenschelle), D12	Klimakterische Einschlafstörungen mit schwierigem Einschlafen und langem Ausschlafen morgens, weint im Schlaf. Nächtliche Sehnsucht nach Geborgenheit.
Valeriana comp. , Glob./Amp., Wala	Fördert die Lösung in den Einschlafvorgang bei gestörtem Schlaf-Wach-Rhythmus im Klimakterium mit Konzentrationsstörungen, psychischer Labilität und nächtlichem Schwitzen.

Tab. 5

Schlafstörungen als Folgen unabänderlicher Ereignisse im Leben älterer Frauen

Auswahl von Einzel- und Komplexmitteln

Arsenicum album (Arsen), D12–D30	Schlafstörungen durch ständige Unterbrechungen des Einschlafvorgangs durch kalte Schweißausbrüche. Vorzeitiges Erwachen mit großer Ruhelosigkeit und Panikattacken. Folge von existenziellen Sorgen und Lebensangst.
Daphne (Seidelbast), C30	Einschlafstörungen mit heißem Schwitzen; Angst vor Einschlafgedanken und Träumen als Folge von (alten) Traumata und deren emotionaler Unterdrückung im Tagesgeschehen.
Ignatia (Ignatiabohne), C30	Schlafstörungen mit Schlaflosigkeit und ruhelosem Schlaf als Folge emotionaler Erschütterung und durch Kummer. Verlust der gewöhnlichen Heiterkeit.
Lac humanum (Muttermilch), C200	Schwere, anhaltende Schlaflosigkeit.
Lac lupinum (Wolfsmilch), C200	Durchschlafstörung mit Erwachen um 3 Uhr als Folge eines Über-die-Kräfte-Leben oder mehreren OPs hintereinander.
Perla (Perle), C200	Schlafstörungen durch Trauer um Verstorbene.
Plumbum (Blei), C30	Schwere, chronifizierte Schlaflosigkeit als Folge schwerer Identitätskonflikte, von Existenzverlust und nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Arbeitsleben. Nimmt ungewöhnliche Stellungen im Schlaf ein.
Solunat Nr.4 (Cerebretik)	Schlafstörungen mit nächtlichem Erwachen aufgrund psychischer Spannungszuständen und Angststörungen.
Stramonium (Stechapfel), C200	Schlaflosigkeit aus Angst vor Dunkelheit, fährt schreiend aus dem Schlaf hoch. Folgen von Schreck, auch lange zurückliegendem Missbrauch; kann Verlust eines Angehörigen / des Partners nicht überwinden.
Taosca aqua (Taosca-Wasser, Burren, Irland), C200	Schlafstörungen mit Erwachen zwischen Mitternacht und 5 Uhr nach Verlust einer großen Liebe, des Lebenspartners.

Tab. 6



Rezept

Melilotus Dil. D4	20 ml
Ocium basilicum Ø	20 ml
Mandragora Dil. D20	10 ml
Cuprum muriaticum Dil. D20	10 ml
Chocolate Dil. C200	10 ml

Nach drei Wochen berichtet die Patientin von wesentlich leichterem Einschlafen, zudem habe sie in der vergangenen Nacht erstmals einen angenehmen Traum von ihrem Mann gehabt.

Ältere Patientinnen benötigen neben einer ausführlichen Anamnese, mittels derer primäre von sekundären Schlafstörungen unterschieden werden können, vor allem ein ausführliches Beratungsgespräch. Schlafstörungen, deren Ursache unabänderliche Ereignisse darstellen, reagieren zumeist vor allem auf die Milchkittel der Homöopathie, homöopathische Hochpotenzen giftiger Ursubstanzen sowie Heilmittel mit einer dem Lebensalter und den äußeren Umständen entsprechenden spirituellen Komponente (siehe Tab. 5).

Der gezielten Provokation von Schlafstörungen begegnen

Nicht nur Eltern von Babys und Kleinkindern sehen der jeweils nächsten bevorstehenden Zeitumstellung mit äußerst gemischten Gefühlen entge-

gen. Auch wenn der Unterschied zu den bislang gewohnten Essens- und Zubettgehzeiten „nur“ eine Stunde beträgt, reagieren viele Kinder mit Erscheinungen wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und aggressiven Verhaltensweisen. Zeitumstellungen sind purer Stress.

Bei Kindern, die auf bereits vorausgegangene Zeitumstellungen mit erheblichen Schlafstörungen reagiert haben, hat sich folgende Kurzzeittherapie 3 Tage vor bis 3 Tage nach der Zeitumstellung bewährt:



Rezept

Schlafstörungen bei Kindern durch Zeitumstellung
Abends: Argentum/Rohrzucker (Fa. Wala), 5 Glob.
Morgens: Calendula D3, 5 Globuli

Im Sinne eines erholsamen Nachtschlafs ist vor allem zu hoffen, dass der chronobiologische Unfug Zeitumstellung bald Geschichte sein wird. ■

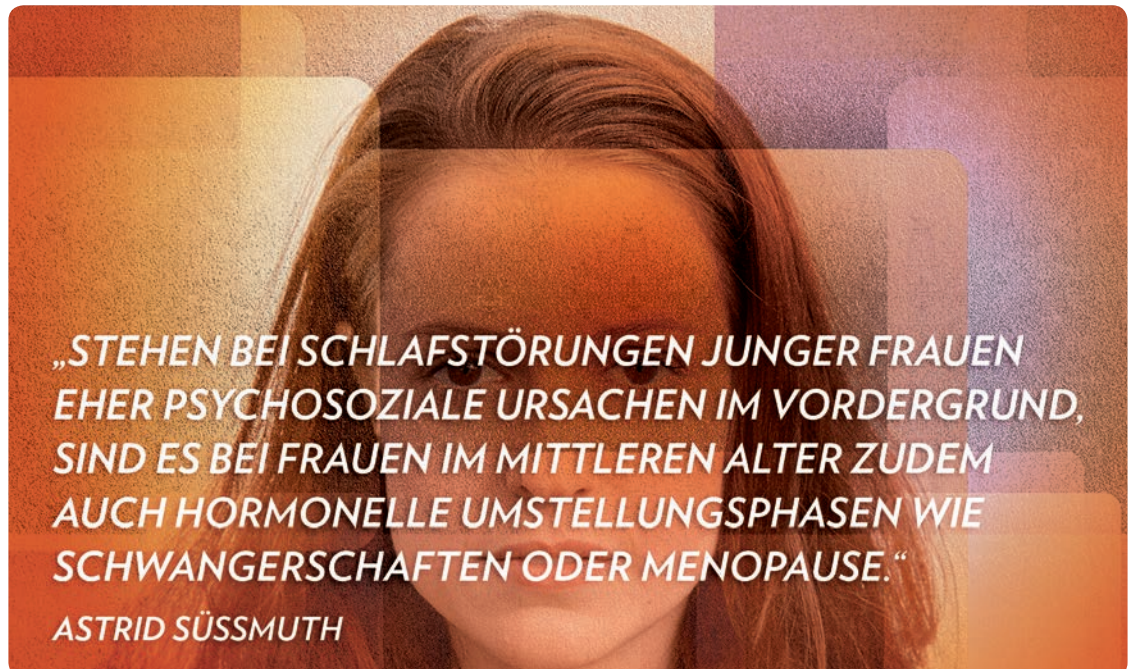
Verfasserin

Astrid Süßmuth, Heilpraktikerin
Ulmenstraße 22
82131 Gauting
info@astridsuessmuth.de



Literatur

(Literatur bei der Verfasserin)



Ältere Patientinnen benötigen neben einer ausführlichen Anamnese, mittels derer primäre von sekundären Schlafstörungen unterschieden werden können, vor allem ein ausführliches Beratungsgespräch.