

Umgang mit Schlafstörungen

Komplementärmedizinische
Ansichten

Olang, am 24.10.2007

Schlafstörungen

- n **Störung der aktiven Erholungsvorgänge im Tag- Nacht- Rhythmus**
- n **Bedürfnis nach Schlaf wechselt individuell sehr stark**

Die Kraft der „natürlichen“ Instinkte



Schlafstörungenarten

- n Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien)
 - Störung von Dauer, Qualität und Zeitpunkt des Schlafes
- n Verursachen Leidensdruck, wirken sich störend auf soziale und schulische Laufbahn aus
- n Primäre Schlafstörung, Belastungsbedingt, Umweltbedingt

Schlafstörungen bei Babys

- n Nächtliches Füttern, Absinken des Blutzuckerspiegels führt zum Erwachen
- n Nahrungsmittelallergie, besonders Allergie auf Kuhmilch

Schulmedizinische Aspekte

- n Regelmässige Schlafzeiten
- n Trennungsangst
- n Veränderte Einschlafrituale
- n Bewegung untertags
- n Überstimulation abends
- n Psychotherapie
- n Tranquillizer, Neuroleptika,
Antidepressiva

Naturheilkundliche Aspekte

- n Säugling: Anpassung und Rhythmisierungsvorgänge
- n Kleinkind: Trennungsängste
- n Kinder und Jugendliche: traumatische und krisenhafte Erlebnisse

Biochemie nach Schüßler

- n **Nr. 2 Calc. phosph.:** unerquicklicher Schlaf, starkes Absinken des Calciumspiegels am Abend, Kräftigungsmittel
- n **Nr. 5 Kalium phosph.:** Nervöse Schlaflosigkeit
- n **Nr. 7 Magnesium phosph.:** Hauptmittel bei Schlaflosigkeit, reguliert den Schlaf- Wachrhythmus, Heisse 7
- n **Nr. 11 Silicea:** Schlafstörungen bei Neu- und Vollmond

Parasomnien

- n Abnorme Episoden von Verhaltensmustern oder Ereignissen, die während des Schlafes oder des Schlaf-Wachüberganges auftreten
- n Nächtliche Episoden von Furcht und Panik (Pavor nocturnus)
- n Alpträume
- n Schlafwandeln

Schlafapnoe, Pickwick- Syndrom

- n Störung des Atemflusses mit Unterbrechung des Nachtschlafes, folge ist Schlafrückstand (Hypersomnie)
- n Abnorm verlängerte Schlafzeiten



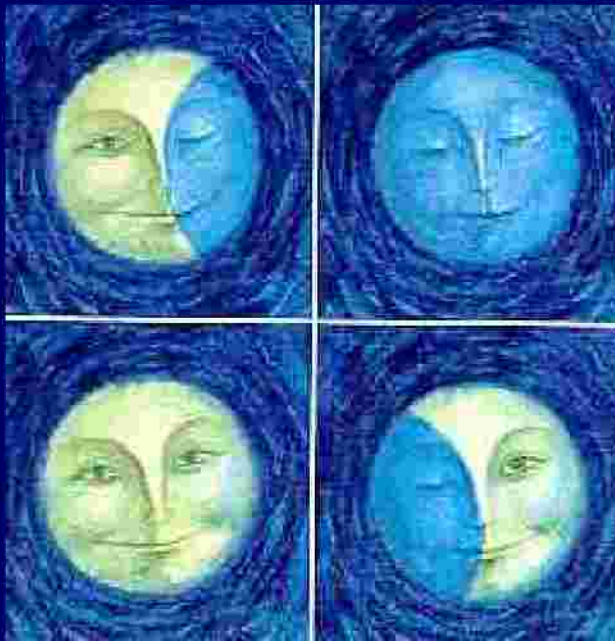
Narkolepsie

- n Extreme Tagesmüdigkeit und plötzlicher Tonusverlust der Muskulatur (Kataplexie)
- n 2- 3 mal täglich nicht unterdrückbare Schlafattacken in wenig stimulierenden, langweiligen Situationen

Störung der Inneren Uhr

- n Störungen des Schlaf- Wach-
Rhythmus
- n Wohnverhältnisse
- n Schlafbedingeungen
- n „Elektrosmog“
- n Wasseradern

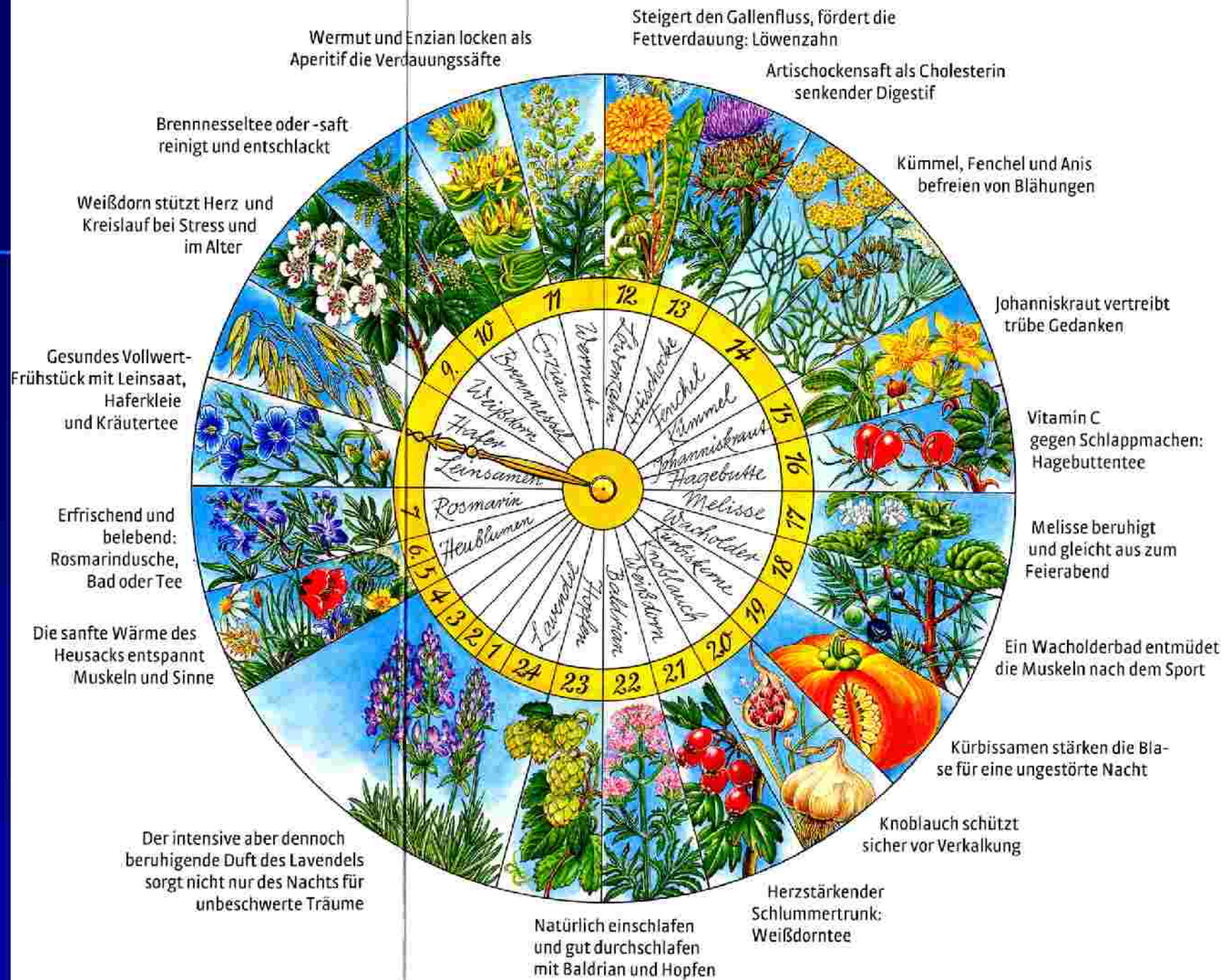
Leben mit den Mondphasen



- n **Abstimmung
(Synchronisierung) mit
der Natur**
- n **Zusammenführung
von Organfunktion
und Heilwirkung**

Phytotherapie und Chronobiologie

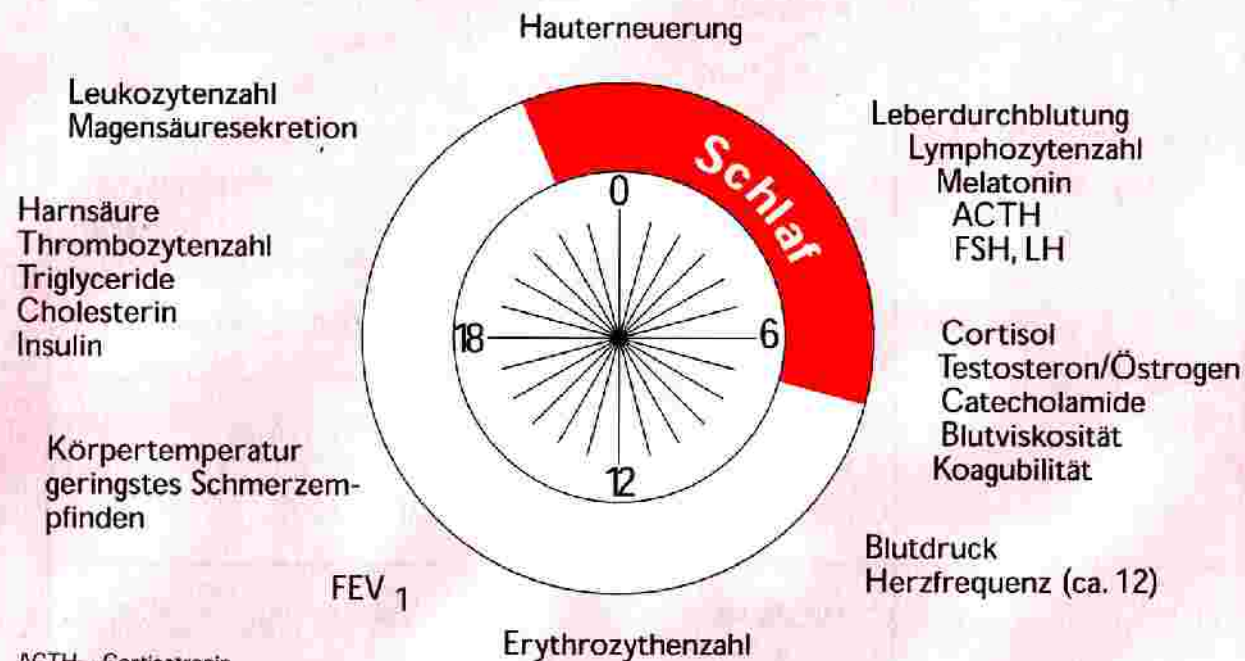
Das richtige Kraut zur rechten Zeit



Biorhythmus - Chronobiologie - Chronopharmazie

Circadiane Rhythmen ausgewählter physiologischer Parameter

Peakzeitpunkte in Relation zu täglicher Aktivitäts- und nächtlicher Ruhepause



ACTH = Corticotropin
FSH = Follikel-stimulierendes Hormon
LH = Lutelinisierungshormon
FEV₁ = forciertes expiratorisches Volumen in 1 Sek.

1. Phytotherapeutika als Mittel der 1. Wahl

- n Erkrankungen der Leber und Galle (Mariendistel-Pfefferminze)
- n Immunmodulantien (Echinacea)
- n banale Atemwegserkrankungen (Thymian - Spitzwegerich)
- n funktionelle Herzbeschwerden nach NYHA I und II (Weißdorn)
- n Prostataerkrankungen (Kürbis - Sägepalme)
- n Roemheld-Syndrom (Anis - Fenchel - Kümmel)

Bärentraubenblätter Tee

Uvae ursi folium



- n Scheidet über die Niere aus
- n Verhindert Harnwegsinfekte
- n Stärkt den Kreislauf

Beachtung der Seele

- n Nervensystem und Psyche
- n Gerade im Alter zwischen 30 und 60!!
- n Schlafstörungen unterbinden
- n Unruhe beseitigen
- n Ausgeglichenheit suchen und finden
- n Baldrian, Hopfen, Melisse, Hafer, Lavendel
- n Kalte Güsse

„Morgenstund hat Gold im Mund“



„Nervenschwäche“

- n Mangel an frischer Luft und Erholung in der Natur
- n Ernährungsfehler
- n Genussmittel
- n Schlafmangel
- n Kummer, Sorgen
- n Stress, Überbelastung
- n Störungen der Schilddrüsenfunktion
- n Blutarmut

Bach Blüten

- n White Chestnut beruhigt die Gedanken
- n Aspen bei unbestimmten Ängsten
- n Mimulus bei bestimmten Ängsten

Klassische Homöopathie

- n **Coffea**: bei Kindern, die abends immer munterer und aufgedrehter werden, va. Vor freudigen Ereignissen
- n **Lycopodium**: Erwacht anachts wie durch Schreck, wie aus Angst, durch Träume, wegen hunger und Verdauungsstörungen

Homöopathie verlangt nach *genauer* Beobachtung

- n **Mag. Carb.:** Schlafstörungen
beginnen nachts zwischen 2 und 3 Uhr
- n durch Durst, Hitze, Ängste,
- n morgens völlig unausgeschlafen und
müder als abends.
- n Kinder mit starkem
Verlassenheitsgefühl, die unter
Streitigkeiten der Eltern leiden

Gute Nerven durch gute Kräuter

Beruhigende Kräuter:

- Baldrian, Hopfen, Melisse, Hafer, Lavendel

Ausgleichende Kräuter:

- Meisterwurz, Ginseng, Angelica

Anregende Kräuter:

- Johanniskraut
- Goldmelisse

Baldrian



Wirksamkeit für WAS?

- n Neurasthenie = Überreizung des zentralen Nervensystems
- n Einschlafstörung
- n „Erschöpft und todmüde, so aufgeregt oder angespannt, von drängenden Gedanken bewegt, dass man immer wacher und unruhiger wird“
- n Schlaftee selbst zubereiten

Hopfen



- n Fruchtstände der weiblichen Pflanzen
- n Teeaufguss
- n Sedativ, spasmolytisch und verdauungsfördernd
- n schlaffördernd **zusammen** mit Baldrian und Melisse
- n Bei **Furcht und Panik** vor dem Einschlafen

Johanniskraut

hypericum perforatum L.



- n Hochdosierter standardisierter **Johanniskrautextrakt als Antidepressivum**
– (WMW:Kasper & Schulz)
- n 1998 in Ö & D zugelassen (Kommission E)
- n **20 kontrolliert klinische Studien (1787 Pat.)**
- n **600-900 mg/ Tag**
- n **Wirkprinzip SSRI**
- n **NW ca. 3 % Photosensibilität**
!!!

Lavendel



- n Nervosität und Schlafstörungen
- n Dyspeptische Beschwerden
- n Tee; Badezusatz

- n Beruhigung des Körpers von aussen
- n „Was aussen ist, ist innen und was innen ist ist aussen“

Hafer

Wenn

- n Informationsüberreizung (Medien)

- n Rhythmusverlust

- n Konflikte

Auslöser sind

„Nasses Hemd“

Phytobalneotherapie

- n Physikalische Effekte durch Wassertemperatur (36-38°C) und Wasserdruck
- n Anwendungsbereiche
 - Kreislaufbeschwerden
 - Nervosität und Schlafstörungen
 - Rheumatische Beschwerden
 - Entzündliche Hauterkrankungen
 - Erkältungskrankheit

Wacholder Rosmarin



Gesundheitszentrum an der Ahr

Wirtschaftspark
Rienzfeldstrasse 41
39031 St. Georgen

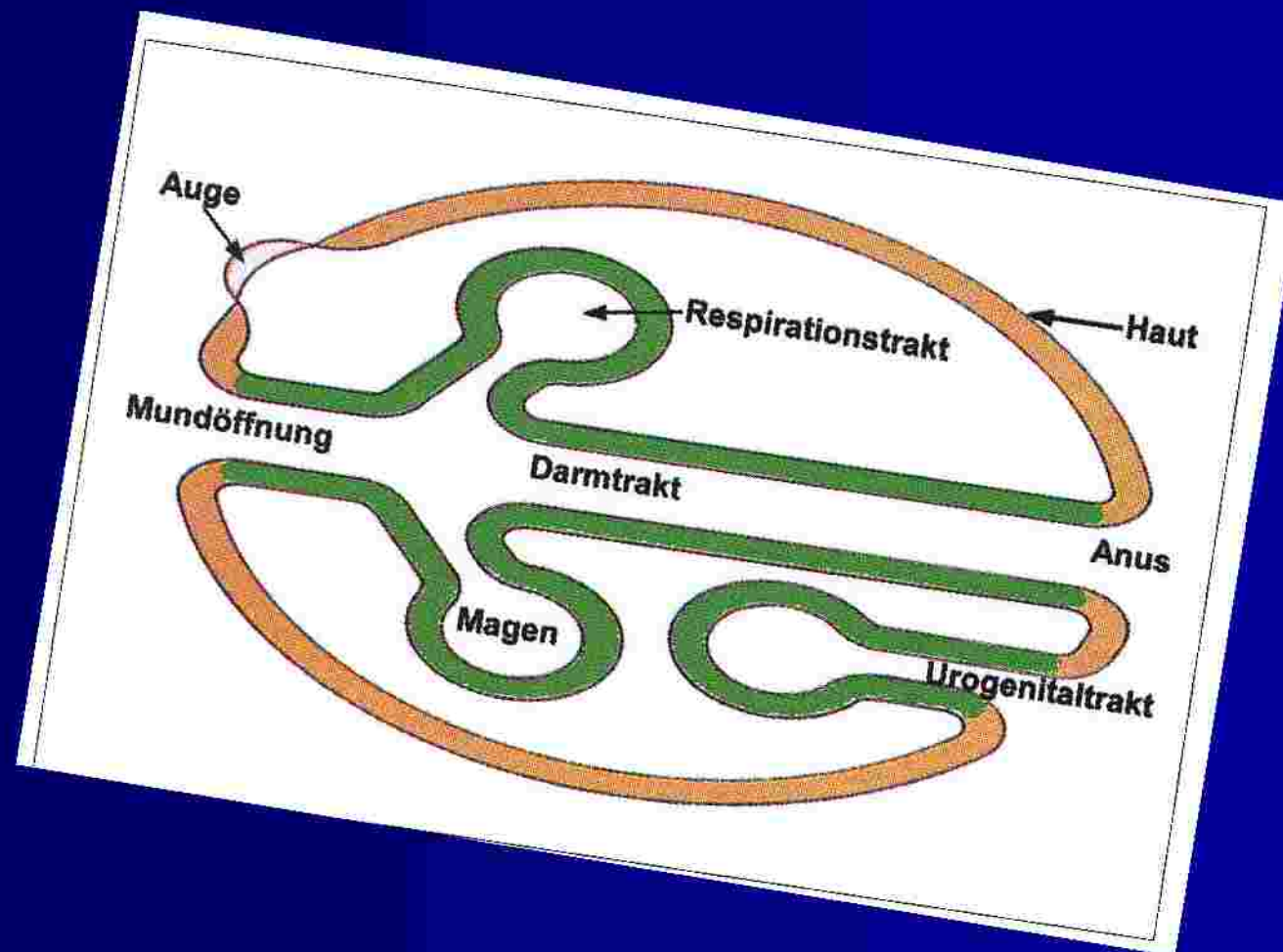
www.prosalus.info



Berücksichtigung der Verdaauung

- n Sanierung von Magen und Darm
- n Vertreiben von Parasiten
- n Ballaststoffe, Milchsäurevergorenes
- n Darmflora
- n Einläufe
- n Fenchel, Anis, Kümmel, Ringelblume
- n Ölziehkur
- n Sauerkraut, Rübenkraut, Knoblauch

Der Umweltkontakt des Körpers



Kälte und Erstarren



Salbei



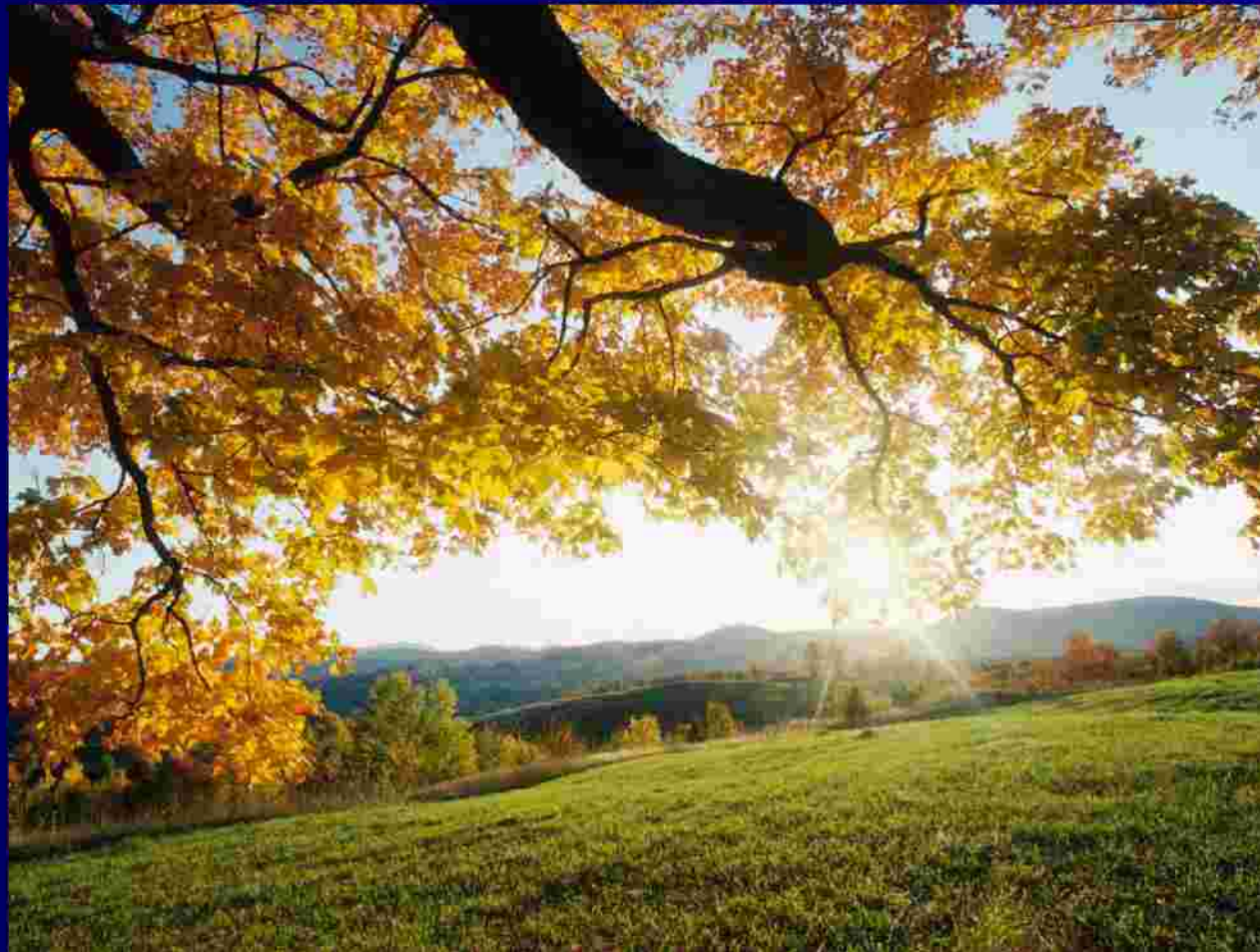
- n Appetitlosigkeit
- n Mund- und Rachenraum-entzündungen
- n Übermässiges Schwitzen
- n Reinigung der Darmschleimhaut

Natürliche Antibiotika

- n Kapuzinerkresse
- n Knoblauch
- n Meerrettich
- n Wacholder



Wärme und Bewegung



Fenchel Anis Kümmel



Ausleitende Verfahren

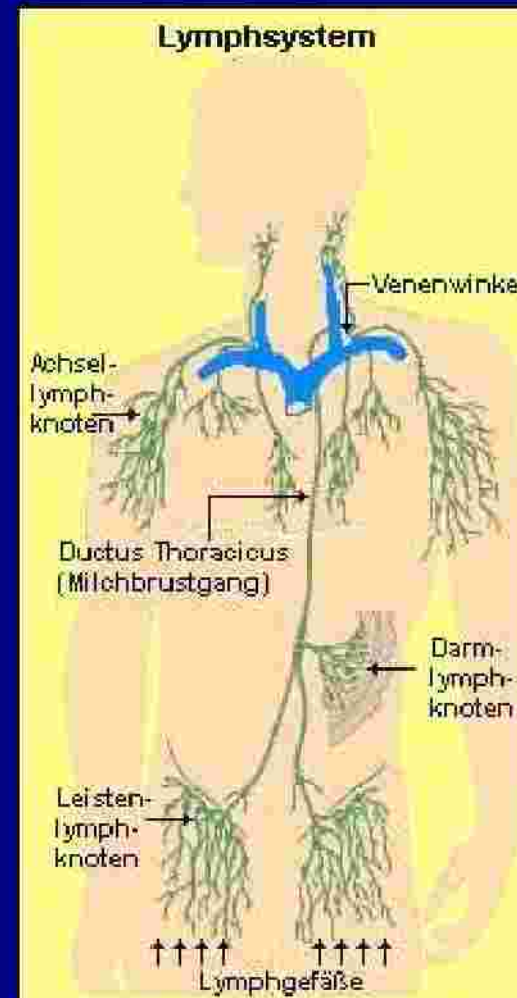
- n Kamillenauflage auf den Bauch
- n Fenchel- Anis- Kümmel- Samen in ein Tuch warm einschlagen und auflegen
- n Heusack

Be rücksichtigung des Stoffw echsels

- n Rheuma und Gicht, Blut- Gefäße
- n Zivilisatosen
- n Kneipp: Wärmeanwendungen, Heusack, Kräuterbäder
- n Schafgarbe, Birkenblätter, Ackerschachtelhalm
- n Kernöle, Kürbis, Leinsamen

manuelle Lymphdrainage

- n Sanfte, schmerzfreie, rhythmische, beruhigende Massage des Lymphsystems zur allgemeinen und spezifischen Gewebeentwässerung.
- n Sie wirkt **entschlackend, entgiftend, entwässernd** und das **Abwehrsystem stärkend**.

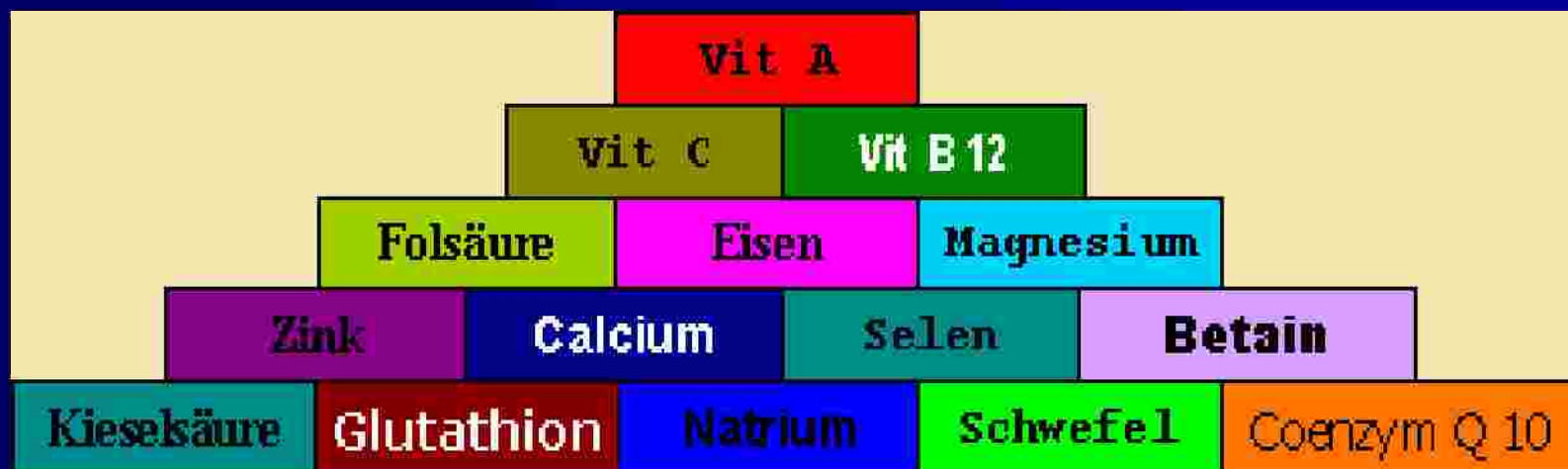


Pilates

- n Atmung
- n Meditation
- n Koordination
- n Arbeit mit körpereigenem Gewicht
- n Dehnung



Schlüsselstoffe



Der Mangel im Überfluss

Selen

Tagesdosis, Äquivalent
100 µg

enthalten in

- 20 g Forelle
- 70 g Hering
- 90 g Thunfisch
- 180 g Schweineleber
- 700 g Fleisch
- 5,5 kg Brot
- 12 kg Gemüse
- 25 kg Obst

Magnesium

Empfohlene Tagesdosis

350 mg

enthalten in

- 60 g Weizenkleie**
- 75 g Sonnenblumenkerne**
- 200 g Bohnen**
- 200 g Nüsse**
- 250 g Haferflocken**
- 500 g Spinat**
- 1200 g Gemüse**
- 1200 g Fleisch**



Der Radikalfänger-Speiseplan

	Österreich	Deutschland
<u>„Haupt“-Radikalfänger</u>	(Beispiele)	
Selen 200 µg (mögl.hefefrei)	2 Tbl. Selamin plus	2-4 Tbl. Selenase
β-Carotin 25 mg	1 Kps. Carotaben	1 Kps. Carotaben
Vitamin E 400 E. (d-alpha-Tocopherol)	1 Kps. Etocovit	1 Kps. Malton 400
Vitamin C 1 - 3 g (als reines Vit.C-Pulver)	1 g Ascorbinsäure	1 g Ascorbinsäure
(1g Ascorbinsäure = 1 Messerspitze)		
Basenpufferung	freie Rp.	2-6 Tbl. Bullrich
<u>„Neben“-Radikalfänger</u>		
aus <i>Lebensmitteln</i> , Pflanzen - Gemüse und Obst	Flavonoide, Chinone, Anthozyane (rote und gelbe Gemüse), ungesättigte Fettsäuren aus unraffinierten Ölen und Fetten,	

Aus dem Alltag?

- n Einmal am Tag Hunger haben
- n Einmal am Tag müde werden
- n Einmal am Tag schwitzen

n Weidinger

**„ Zuerst bin ich diesen Weg
gegangen, dann bin ich jenen Weg
gegangen, zuletzt bin ich meinen
Weg gegangen“**

Chinesische Weisheit

Gesundheitszentrum an der Ahr

Wirtschaftspark
Rienzfeldstrasse 41
39031 St. Georgen

www.prosalus.info

