

Alles Gute für die Nacht

Viele Faktoren können den Schlaf negativ beeinflussen und sogar zur Schlaflosigkeit (Asomnie) führen. Dr. Schüßler hatte sich bereits mit dem Problem auseinandergesetzt und wirksame „**Schlaf-Salze**“ entdeckt.



© OcusFocus / iStock / Thinkstock

Zu den Ursachen von Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen) zählen unter anderem psychische Belastungen und Erkrankungen (Depressionen, Melancholie, Psychosen), hormonelle Dysbalancen, organische Erkrankungen, chronische Schmerzsyndrome und Funktionsstörungen (z. B. das Restless-Legs-Syndrom) und Elektrosmogeeinflüsse (z. B. Handystrahlung) im Schlafbereich. Manchmal lassen sich in einem Gespräch Ursachen für Schlafstörungen finden – so können Sie in der Beratung mit dazu beitra-

gen, dass Ihre Kunden belastende Faktoren ausschalten.

Vielfältige Ursachen Auch Verdauungsstörungen, Leberfunktionsstörungen und -belastungen oder Ausdünstungen von Pflanzen, die im Schlafzimmer stehen, können den Schlaf stören. Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, haben oft große Probleme mit dem Schlaf und leiden dadurch sehr oft an einer fortschreitenden Nebenniereninsuffizienz – dies zeigen zum Beispiel erniedrigte Dihydroepiandrosteron- (DHEA) und Cortisolwerte im Blut oder Speichel an.

Wirksame Salze Bei Einschlafstörungen, Unruhe und Gedankenfluss ist die Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 das wichtigste Salz. Bewährt hat sich vor dem Schlafen die Einnahme als „Heiße Sieben“ (zehn Tabletten in heißem Wasser auflösen, schluckweise langsam trinken und jeden Schluck gut einspeicheln). Bei Durchschlafstörungen mit Aufwachen zwischen 23 und 3 Uhr nachts liegt nach der chinesischen Organuhr eine Leber-Galle-Belastung vor. In der Praxis habe ich gute Erfahrungen mit dieser Kombination gesammelt: Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 und Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 (jeweils fünf Tabletten zusammen in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken) sowie zusätzlich einen Leberwickel anlegen (ein feuchtheißes Tuch unter den rechten Rippenbogen legen, darüber eine Wärmflasche, etwa 15 Minuten liegen lassen).

Nächtliche Unruhe Bei unruhigem Schlaf mit heftigen Träumen – vor allem bei Kindern, hat sich die Nr. 22 Calcium carbonicum D6 bewährt. Bei Einschlafstörungen vorwiegend im Alter, auch mit innerer Unruhe, hilft die Nr. 11 Silicea D12 und/oder Nr. 21 Zincum chloratum D6. Bei Schlaflosigkeit mit Schlafsucht (häufig müde) und Depressionen sollten Sie die Nr. 14 Kalium bromatum D6 Ihren Kundinnen und Kunden empfehlen.

Dr. Schüßlers Schlaf-Salze für die Kitteltasche Nachfolgend habe ich Ihnen alle „Schlaf-Salze“ kurz aufgelistet: Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 – bei Schlafstörungen infolge Denkens und bei nervöser Erschöpfung; Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 – bei Schlaf- und Einschlafstörungen generell; Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 – bei Schlafstörungen nach einer üppigen, schweren Mahlzeit; Nr. 11 Silicea D12 – bei Schlafstörungen im Alter. Nr. 13 Kalium arsenicosum D6 – generell bei Schlafstörungen oder wenn die anderen Salze nicht helfen. Nr. 14 Kalium bromatum D6 – bei Schlaflosigkeit, dieses Salz reguliert den Schlaf-Wachrhythmus und hilft bei Nervenschwäche (Neurasthenie). Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6 – bei Schlafstörungen mit Unruhe und Anspannung. Nr. 21 Zincum chloratum D6 – bei Schlafstörungen aufgrund von innerer Unruhe (am besten zusammen mit Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 geben) und bei Aufschrecken im Schlaf. Nr. 22 Calcium carbonicum D6 – bei unruhigem Schlaf, körperlicher und geistiger Erschöpfung (Überarbeitungssyndrom) sowie bei Schlafstörungen von unruhigen Kindern. ■

*Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor*