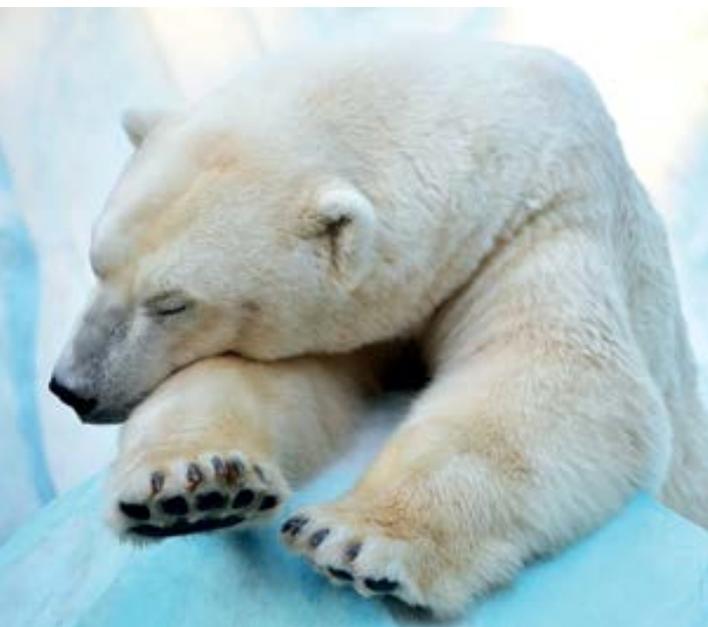


# Gesunder Schlaf

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig. In allen Fällen kann eine **Harmonisierung** des Mineralstoffhaushalts die Problematik wirkungsvoll lösen.



© eizalebedewa / fotolia.com

**D**ie organischen Ursachen betreffen häufig das Verdauungssystem. Darmstörungen wie Völlegefühl, Meteorismus und Flatulenz nach üppigen abendlichen Mahlzeiten belasten oft den Darm. In der Naturheilkunde wird ebenso eine eingeschränkte Funktion der Leber als Ursache für Schlafstörungen angesehen. Diese Erfahrung stimmt mit den Beobachtungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin überein, wonach bei Problemen im Energiegleichgewicht von Leber und Galle Schlafstörungen zwischen 23 und 3 Uhr auftreten.

**Einschlafstörungen** Ist der Geist infolge einer regen Denktätigkeit aktiv, lässt das den Körper nicht zur Ruhe und in die Schlafphase kommen. Schüler, Erwachsene und sensible Menschen leiden darunter. Prüfungs-, arbeits- und stressbedingt schaltet das Gedankenkarussell nicht ab – und es ist schwer, in den Schlaf zu finden.

**Ältere** Vergessen wir nicht die altersbedingten Schlafstörungen. Sie resultieren in vielen Fällen daher, dass ab 60 Jahren ein reduziertes Schlafbedürfnis besteht. Ältere Menschen gehen außerdem oft zu früh ins Bett, nicht selten, weil

ihnen langweilig ist. Auch ist die Einschlafzeit bei ihnen im Vergleich zu jungen Menschen um etwa 35 Prozent verlängert, was physiologisch normal ist. Der Griff zu einem Schlafmittel erfolgt bei Einschlafstörungen schnell, doch es gibt sanfte Alternativen.

**Schüßler-Salze** Bei Einschlafstörungen aufgrund von Gedankenflut und innerer Unruhe hilft am besten Magnesium phosphoricum D6 (Nr. 7). Magnesiumsalze sind generell förderlich, den Körper in die nächtliche Ruhe- und Regenerationsphase zu bringen. Die „Heiße Sieben“ (zehn Tabletten oder ein Sachet in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken, jeden Schluck gut einspeicheln) wirkt oft prompt und wird von Millionen Menschen geschätzt. Bei Einschlafstörungen von älteren Menschen haben sich zwei Salze besonders bewährt: Nr. 11 Silicea D6/12 oder Nr. 21 Zincum chloratum D6. Sollte das erste Salz nicht binnen zwei Wochen helfen, empfehle ich Ihnen, zum zweiten Salz zu raten. Bei unruhigem Schlaf mit heftigen Träumen sollten Sie an die Nr. 22, Calcium carbonicum D6, denken. Wird der Nachtschlaf durch eine üppige Abendmahlzeit behindert, ist dagegen Natrium phosphoricum D6 geeignet, um den Verdauungstrakt zu beruhigen.

**Gestörter Nachtschlaf** Bei Durchschlafstörungen mit Aufwachen zwischen 23 und 3 Uhr sind die beiden leberwirksamen Salze Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 und Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 hervorragend geeignet. Empfehlen Sie Ihren Kundinnen und Kunden die Zubereitung analog der „Heißen Sieben“: Von jedem Salz fünf Tabletten zusammen in einer Tasse mit heißem Wasser auflösen und trinken. In Verbindung mit einem Leberwickel hat das meinen Patienten stets geholfen. Neben den Ein- und Durchschlafstörungen kennen wir noch Schlaflosigkeit mit Schlafsucht. Diese Menschen haben ständig den Drang, sich niederzulegen, da sie müde sind. Dieses Phänomen finden wir zum Beispiel bei an Depressionen leidenden Menschen – vielleicht kennen Sie die Problematik aus der Apotheke. Hier ist das Ergänzungsmittel Nr. 14 Kalium bromatum D6 besonders geeignet. Drei Tabletten, im Laufe des Abends eingenommen, sind ausreichend. ■

Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor

## MEIN TIPP

Bei den meisten Arten von Schlafstörungen hat meine Schlaf-Kur den schlafgestörten Menschen geholfen. Lassen Sie die Salze Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, Nr. 11 Silicea D6 und Nr. 22 Zincum chloratum D6 etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen als „Heiße Sieben“ einnehmen (je Salz drei bis vier Tabletten).

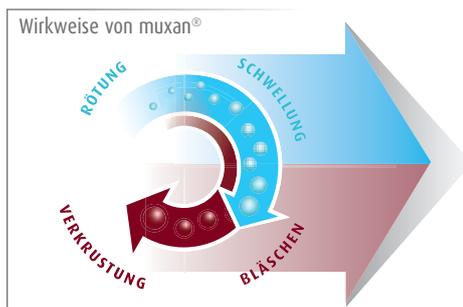
## Lippenherpes:

# Wollen Sie nicht auch Kuss-Retterin werden?

**64% der Verwender topischer Lippenherpes-Medikamente sind laut einer Umfrage unzufrieden mit der Wirksamkeit ihres Präparates.<sup>1</sup> Der Leidensdruck ist enorm und schränkt die Betroffenen jedes Mal stark ein, sobald sich erneut schmerzhaft, unansehnliche Bläschen bilden. Hier ist Ihre schnelle und starke Hilfe gefordert!**

### Es beginnt mit einem Kribbeln

Sobald der Lippenherpes-Erreger reaktiviert ist, beginnt es an der betroffenen Stelle zu kribbeln oder zu brennen. Es folgt die Bildung schmerzhafter Papeln, die sich zu flüssigkeitsgefüllten Bläschen entwickeln. In dieser Schwellungsphase (auch Papelphase oder virale Phase) kommt es zu einer explosionsartigen Vermehrung der



Viren. Hat die Virenlast ihren Höhepunkt erreicht, ist ein Ausbruch nicht mehr aufzuhalten. Nach wenigen Tagen platzen die Vesikel auf und es beginnt der Kreislauf der Wundheilungsphase mit Ulzeration, Krustenbildung und zuletzt Abfall der Kruste. Dieser Prozess kann unbehandelt bis zu 14 Tage dauern.

### Schnell wieder kussbereit

Durch die Schmerzen, die „Entstellung“ und nicht zuletzt den Verzicht auf die vielen Küsse für den Partner oder das Kind suchen Betroffene händeringend nach einer alternativen Therapieoption. Ein modernes Produkt, das diesen Ansprüchen gerecht wird, ist muxan® mit der Doppelkraft bei Lippenherpes. Im Unterschied zu Nucleosid-Analoga (Replikationshemmer,



**Schnell** – muxan® verkürzt bei früher Anwendung bei ca. einem Drittel der Patienten die Heildauer auf 2,5 Tage.<sup>2</sup> So wird die Eindämmung der Infektion bereits in der Schwellungsphase ermöglicht.

**Stark** – muxan® verkürzt die Heildauer durchschnittlich auf 4,1 Tage.<sup>3</sup> Die Phase mit den größten Beschwerden (Ulzurationsphase / Phase der weichen Verkrustung) ist signifikant verkürzt.

z. B. Aciclovir, Penciclovir), die erst aktiv werden, wenn die Viren bereits in die Zellen eingedrungen sind und dort deren Vermehrung stören, greift muxan® früher im Herpes labialis-Zyklus ein:<sup>4</sup> Docosanol lagert sich in der Zellmembran der Hautzellen ein und verhindert, dass die Viren überhaupt in die Zellen eindringen können. Darüber hinaus wirkt Docosanol auch gegen Viren, die gegen Nucleosid-Analoga resistent sind<sup>5</sup> und kann in Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.<sup>6</sup>

**WICHTIG!** Bei frühzeitigem Einsatz kann die Leidenszeit bei Lippenherpes durch die Doppelkraft von muxan® deutlich verkürzt werden. Empfehlen Sie daher muxan® als festen Bestandteil der Hausapotheke, damit die Betroffenen bei der nächsten Episode bereits bei den ersten Anzeichen reagieren können und retten Sie so Millionen Küsse!

Weitere Informationen finden Sie auf [www.muxan.de](http://www.muxan.de)

<sup>1</sup> Repräsentative Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung, GfK, 2013 · <sup>2</sup> Habbema et al., n-Docosanol 10% cream in the treatment of recurrent herpes labialis: a randomised double-blind, placebo-controlled study. Acta Derm Venereol. 1996 Nov;76(6):479-81. Subgruppen-Analyse der Heildauer (Tage) bei Erstauftreten, Anzahl der Patienten: 31. · <sup>3</sup> Sacks et al., Clinical efficacy of topical docosanol 10% cream for herpes simplex labialis: A multicenter, randomized, placebo-controlled trial. J Am Acad Dermatol. 2001 Aug;45(2):222-30 · <sup>4</sup> Treister et al., Expert Opin Pharmacother 2010, Apr;11(5):853-60. doi: 10.1517/14656561003691847 · <sup>5</sup> Katz et al., Proc Natl Acad Sci U S A. 1991, Dec 1;88(23):10825-9 · <sup>6</sup> muxan® Fachinformation, Stand: September 2012  
muxan®. 100 mg/g Creme. Wirkstoff: Docosanol-1-ol. **Zusammensetzung:** 1 g Creme enthält 100 mg Docosanol-1-ol (10 %). Sonstige Bestandteile: Sucrosestearate, Mineralöl, Propylenglycol, Benzylalkohol, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von wiederkehrendem Lippenherpes im Frühstadium bei immunkompetenten Erwachsenen und Jugendlichen über 12 Jahren. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe. **Nebenwirkungen:** Erkrankungen des Nervensystems: Sehr häufig Kopfschmerzen. **Erkrankungen der Haut:** Häufig Hauterkrankungen, einschließlich trockener Haut, Hautausschläge und Schwellungen im Gesicht an den Stellen, an denen die Creme aufgetragen wurde. Bei schwerwiegender Hautreaktion Behandlung beenden und bei fortbestehendem Hautproblem Arzt aufsuchen. **Hinweis:** Enthält Propylenglycol! **Stand der Information:** März 2013. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden, Telefon: 06101/539-300, Fax: 06101/539-315, **Internet:** [www.engelhard.de](http://www.engelhard.de), E-Mail: [info@engelhard.de](mailto:info@engelhard.de), [www.muxan.de](http://www.muxan.de)

# muxan®

