



Die belebende, den Schlaf verhindernde Wirkung von Kaffee ist vielen Menschen aus eigener Erfahrung bekannt. Bei homöopathischer Verwendung steht die Behandlung von **Schlafstörungen** im Mittelpunkt.

Coffea cruda

Dies ist eine homöopathische Arznei, die aus ungerösteten, getrockneten Samen des Kaffeebaumes hergestellt wird. Die botanische Gattung *Coffea* aus der Familie der Rubiaceae besteht aus mehreren Metern hohen Sträuchern oder Bäumen. Die weißen Blüten entwickeln sich zu rötlichen Steinfrüchten, aus denen die Kaffeebohnen gewonnen werden. Angeregt durch einen Vorschlag Goethes gelang es dem deutschen Apotheker und Chemiker Runge, den Hauptwirkstoff Koffein zu isolieren. Er ist auch in weiteren Pflanzen, wie im Tee, der Kolanuss oder Mate enthalten. Chemisch handelt es sich um ein Methylxanthin, ein Abkömmling des Purinstoffwechsels (wie Theobromin oder Theophyllin). Es wird im Stoffwechsel weiter zu Harnsäure abgebaut. Eine Bohne enthält circa ein bis drei Prozent Koffein. Letztlich hängt die Koffeinemenge, ebenso wie die Wirkung und der Geschmack des Kaffees, von der Sorte, der Art der Röstung, dem Mahlgrad des Pulvers und der Art der Zubereitung ab. Die Wirkung von Kaffee auf den menschlichen Organismus ist komplex und kommt durch das

Zusammenspiel etlicher Wirkstoffe zustande. Koffein wirkt dosisabhängig. In geringer bis mittlerer Menge steht der anregende, das Gehirn stimulierende Effekt im Mittelpunkt. Antrieb und Konzentrationsfähigkeit nehmen zu, die Reaktionszeit sinkt und die Empfindlichkeit der Sinneswahrnehmungen steigt. Das Gefühl von Müdigkeit wird schwächer wahrgenommen, der Schlaf wird leichter und weniger tief. Große Mengen Kaffee entfalten abhängig von der Menge des zugeführten Koffeins und der individuell unterschiedlichen Empfindlichkeit eine stimulierende Wirkung an weiteren Organen (Zunahme der Kontraktionskraft des Herzens, Steigerung der Herzfrequenz, Erschlaffung der Bronchialmuskulatur, Anregung des Atemzentrums, Zunahme des Harnflusses, Anregung der Darmtätigkeit, Anstieg der Triglyceride).

Charakteristische Symptome Auslöser: Erregung, Freude, freudige Überraschung. **Empfindung:** Überempfindlichkeit auf Sinnesreize und Schmerzen; Erregung, gesteigerte geistige Aktivität; Gedankenflut; vermehrte nächtliche Aktivität. **Besserung** durch kal-

te Anwendungen. **Verschlechterung** durch Sinnesreize, besonders durch Geräusche.

Anwendung Im Mittelpunkt der homöopathischen Arzneiwirkung stehen Beschwerden im Zusammenhang mit der (Über-) Stimulation des zentralen Nervensystems. Diese wird oft durch freudige Ereignisse ausgelöst! Die charakteristischen Auslöser führen zu **Kopfschmerz** (als ob ein Nagel ins Gehirn getrieben wird; Verschlechterung durch Geräusche oder Musik), **neuralgischem (Gesichts-) Schmerz** (Verschlechterung durch Berührung; Besserung durch kalte Anwendungen, **Zahnschmerz** (Besserung durch kalte Speisen oder Getränke) oder anderen „vegetativen“ **Beschwerden** (z. B. Herz). Die **Störung des Schlafes** steht im Zusammenhang mit unbeherrschbarer Gedankenflut (wirbelnde geistige Aktivität), nervöser Erregung, Bedürfnis nach Aktivität und großer Geräuschempfindlichkeit. Typisch ist beispielsweise die **Schlaflosigkeit** vor freudigen Ereignissen oder nach der Entbindung.

Weitere Arzneien, die bei Störungen des Schlafes in Frage kommen, stehen Symptomen von

Coffea nahe. **Pulsatilla** kommt ebenfalls bei Erregung und Schlaflosigkeit vor freudigen Ereignissen in Frage. Im Gegensatz zu *Coffea* dringt stetig derselbe Gedanke ins Bewusstsein. Für **Phosphorus** spricht die ängstliche Erregung in der Nacht. Phantasievolle Gedanken treiben in der Dunkelheit ihr Unwesen. Kinder suchen die beruhigende Nähe ihrer Eltern. Typisch ist nächtlicher Hunger und die ausgeprägte Verschlechterung in linker Seitenlage. Wird die Schlafstörung von Lampenfieber beherrscht (vor Prüfungen, Reisen etc.), sollte **Argentum nitricum** hilfreich sein. Betroffene werden eilig, hastig und haben Angst zu spät zu kommen oder etwas zu verpassen. Die Unruhe wird meist von nervösen Magen-Darm Beschwerden (insbesondere Diarrhoe) begleitet. **Nux vomica** ist angezeigt, wenn die Gedanken in den frühen Morgenstunden um Beruf und Arbeit kreisen. Nach dem Erwachen fühlt man sich wie verkatert oder zerschlagen, Ungeduld und Reizbarkeit breiten sich aus. ■

Dr. med. M. Berger,
Facharzt für Allgemeinmedizin/
Homöopathie