



Schlaflos und schmerzgeplagt!

Hans-Peter Eppler, Laichingen 2026

Folien auf www.eppler.wiki





Schlaf

Regeneration

Entzündung

Schmerz



Biochemie der schlaflosen Nacht

Wenn das Alarmsystem des Körpers die Kontrolle übernimmt.



- Schlafmangel erhöht die Konzentration von Entzündungsmarkern
 - IL-6 und TNF-alpha
- Zentrale Sensibilisierung
 - 24 Stunden Schlafmangel: Senkung der Schmerzschwelle um ca. 25%
 - Reize werden „lauter“

Melatonin, der Taktgeber zwischen Regeneration und Schmerzhemmung

Aspekt / Wirkung	Vorteile & Chancen	Nachteile & Risiken
Schlaf-Wach-Rhythmus	Synchronisiert die „Organuhren“ und leitet die nächtliche Zellreinigung ein.	Bei falschem Timing (Licht am Abend) wird die Eigenproduktion sofort gestoppt.
Antioxidative Kraft	Wirkt als stärkster Radikalfänger direkt im Gehirn und schützt die Nervenzellen.	Die Produktion sinkt im Alter und bei chronischem Stress drastisch ab.
Entzündungshemmung	Dämpft das „Zytokin-Gewitter“ (IL-6, TNF-alpha) und beruhigt das Immunsystem.	Kann bei Überdosierung zu Tagesmüdigkeit führen.



T

SCHMERZ

VOLT

SCHMERZ

MAX



INSPIRATION

FLOW &
INSPIRATION

Paradoxon der Begeisterung

Warum „Wachsein“ nicht immer „Leiden“ bedeutet.

- **Resilienz durch Freude**

- Positive Schlaflosigkeit führt seltener zu Entzündungskaskaden.

- **Endogene Schmerzhemmung**

- Positive Emotionen setzen körpereigene „Opiate“ frei (Endorphine)

- **Die Rolle des Sinns**

- Wer ein Ziel hat, wechselt vom „Opfermodus“ in den „Gestaltermodus“
- Hörbuch, schöne Erinnerung,
- Astronomie



WOHLBEFINDEN

MIN

RUHE

Coffea (Coffea arabica) in der Homöopathie

- Geist ist hellwach:
 - vor lauter Freude
 - vor sprudelnden Ideen
 - durch freudige Erwartung
- Der Körper verpasst schlicht den Schlaf.
- Über-Inspiration

Das Nervensystem soll trotz aller Euphorie sanft in die notwendige Regeneration gleiten.





Homöopathie



Scutellaria comp Globuli



Scutellaria comp Globuli	Form der Schlafstörung	Stärken: Schmerz & Bewegungsapparat
Scutellaria lateriflora Helmkraut	Lindert nervöse Erschöpfung und Einschlafstörungen durch geistige Überaktivität („Gedankenflut“). Bei Herzproblemen/-klopfen	Löst muskuläre Spannungszustände, die durch nervöse Überreizung oder Stress entstehen.
Zincum valerianicum Zinkvalerianat	Spezifisch bei nervöser Schlaflosigkeit, verbunden mit extremer motorischer Unruhe und Reizbarkeit.	Das Hauptmittel für Restless-Legs-Symptomatik und nächtliche Wadenkrämpfe oder Muskelzuckungen.
Coffea Kaffee	Hilft, wenn man „hellwach“ ist und die Sinne überreizt sind; dämpft die Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen/Licht.	Reduziert die Schmerzüberempfindlichkeit ; hilfreich, wenn kleinste Schmerzreize als unerträglich empfunden werden.

Homöopathisches Mittel	Form der Schlafstörung	Stärken: Schmerz & Bewegungsapparat
Rhus toxicodendron	Extreme körperliche Unruhe; findet keine bequeme Lage; ständiges Wälzen.	„Rostiges“ Gefühl; Schmerz besser durch fortgesetzte Bewegung und Wärme.
Bryonia alba	Möchte absolut ungestört sein; Träume von der täglichen Arbeit; sehr reizbar.	Stechende Schmerzen; jede kleinste Bewegung verschlimmert; braucht festen Druck.
Arnica montana	Das Bett fühlt sich „hart wie Stein“ an; körperliche Überreizung verhindert Schlaf.	Gefühl wie zerschlagen; rheumatische Beschwerden nach Überanstrengung.
Cimicifuga	Traumlose Schwere oder wirre Träume; Gefühl einer „dunklen Wolke“ über dem Gemüt.	Massive Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich; ausstrahlende Schmerzen.
Kalium carbonicum	Das klassische „3-Uhr-Morgens-Mittel“; Erwachen durch stechende Schmerzimpulse.	Schwächegefühl im unteren Rücken (Kreuzschmerz); stechende Gelenkschmerzen.

Mineralstoffe nach Dr. Schüßler



Gezielte Unterstützung für Nerven und Muskeln

Nummer und Name des Salzes	Bezug zum Schlaf (Vigilanz)	Bezug zum Bewegungsapparat (Schmerz)
Nr. 5 Kalium phosphoricum	Das „Nervensalz“: Hilft bei Schlaflosigkeit durch geistige Erschöpfung; wenn man „zu müde zum Schlafen“ ist.	Stärkt die Regenerationskraft der Muskeln; hilfreich bei Muskelschwäche und nervös bedingten Schmerzen.
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	Das „Entspannungssalz“: Löst nächtliche Gedankenkarusselle; ideal als Einschlafhilfe („Heiße Sieben“).	Der Spezialist für Krämpfe und blitzartige, einschießende Schmerzen; entspannt die glatte und quergestreifte Muskulatur.

Die heiße
7 oder 5
oder ...





Galgant: Wärme von innen

- **Hildegards Urteil:**

„Wer Schmerzen im Rücken oder in der Seite hat (...), der esse Galgant, und der Schmerz wird weichen.“

- **Wirkprinzip:**

Scharfstoffe (Gingerole/Galangol) fördern die Durchblutung und wirken natürlich entzündungshemmend.



Galgant: Wärme von innen

- **Die „Wärme-Kur“**

Ideal bei „kalten“ rheumatischen Beschwerden, die sich durch Wärme bessern.

- **Abendliche Anwendung**

Als Galgant-Wein oder Tablette zur Entspannung der schmerzgeplagten Muskulatur.



Klösterliche Manufaktur – Galgant Wein

- Zutaten:

1 Flasche Bio-Wein

1-2 Esslöffel Galgantwurzel

Fein geschnitten oder grob gepulvert
(Pharma-Qualität).

2-3 Esslöffel Bio-Honig

Zur Abrundung und Konservierung.



Klösterliche Manufaktur – Galgant Wein

Zubereitung:

- Kurz Aufkochen
- Ziehen lassen: 3 bis 5 Minuten
- Honig nach Abkühlen (40°C)
- Filtern

Anwendung:

Abends 1 Likörglas leicht angewärmt
trinken.



Natürlich auch als Teezubereitung

**1/2 Teelöffel Galgant pro Tasse,
kochendes Wasser,
10 Minuten ziehen lassen.**

**Optimale Zugabe bei Schlaf- und
Beruhigungstees:**

**Baldrianwurzel
Hopfenblüten
Passionsblumenkraut
Melissenblätter**



Pflanze	Stärken (Indikation)	Schwächen
Baldrian	Stärkste schlafanstoßende Wirkung; verbessert die Schlafarchitektur (Tiefschlafphasen).	Geruchsgewöhnungsbedürftig; Wirkung tritt oft erst nach 1-2 Wochen ein; selten „paradoxe Erregung“ möglich.
Hopfen	Ideal bei Einschlafstörungen; besitzt eine leicht östrogenartige Komponente (gut für Frauen in den Wechseljahren).	Als Tee sehr bitter; allein oft zu schwach für Durchschlafstörungen; Wirkstoffe (Lupulon/Humulon) sind instabil.
Passionsblume	Beste Pflanze gegen Angst- und Spannungszustände ; wirkt stark anxiolytisch, ohne müde zu machen (Tagesunruhe).	Weniger ausgeprägte sedierende Komponente; braucht für schweren Schlafmangel fast immer Kombinationspartner.
Melisse	Spezialist für den „nervösen Magen“ und Herzklopfen; wirkt krampflösend und sehr schnell beruhigend.	Die mildeste der vier Pflanzen; ätherische Öle verfliegen schnell (Zubereitung muss abgedeckt erfolgen).



„Alles im rechten Maß.“

1158



„Die Dosis macht das Gift.“

1538



Der gesunde Menschenverstand

- „Die Seele liebt in allen Dingen das rechte Maß.“
- „*Alle Ding sind Gifft und nichts ist ohne Gifft. Allein die Dosis macht das ein Ding kein Gifft ist.*“



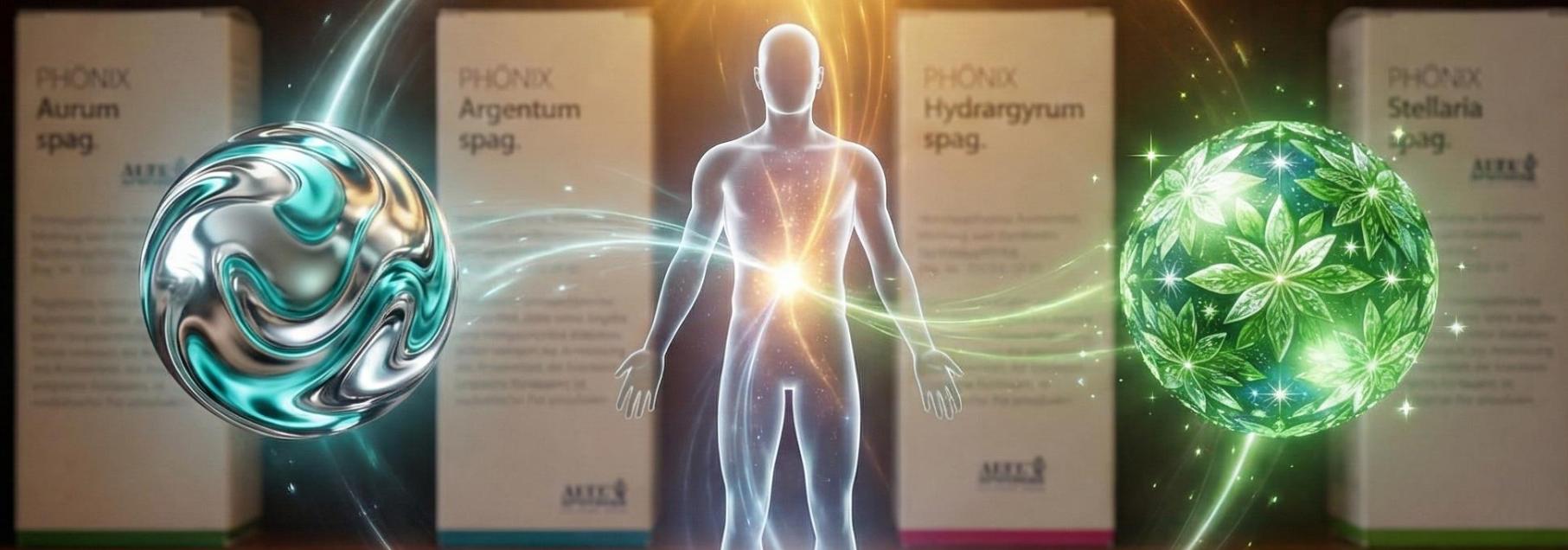


Zirkadianes Bewegungskonzept der Spagyrik





Mittel	Spagyrisches Prinzip	Fokus im Konzept	Wirkung & Sinn
Aurum spag.	Solar (Gold)	Circadian (Tag) Morgens 20 Tr. Vormittags 20 Tr. Mittags 20 Tr.	Aktivierung & Licht: Repräsentiert die Dynamik des Tages. Es unterstützt die Herzkraft, die geistige Wachheit und den Sympathikus. Es ist der "Zündschlüssel" für den Stoffwechsel am Morgen.
Argentum spag.	Lunar (Silber)	Circadian (Nacht) Nachmittags 20 Tr. Abends 20 Tr. Zur Nacht 20 Tr.	Regeneration & Rhythmus: Entspricht der kühlenden, empfangenden Nachtkraft. Es reguliert den Flüssigkeitshaushalt, fördert den Parasympathikus und die nächtliche Zellreinigung.
Hydrargyrum spag.	Mercurial (Quecksilber)	Bewegung (Lösen) Zuerst höher dosiert z.B. 3 x 50 Tr.	Transformation & Fluss: In der Spagyrik das Prinzip der Vermittlung. Es dient dem Lösen von energetischen und stofflichen Blockaden (z. B. bei Gelenkversteifungen oder chronischen Stauungen). Es macht "flüssig", was erstarrt ist.
Stellaria spag.	Stellar (Sternenkraft)	Bewegung (Aufbau) Zuerst niedriger dosiert z.B. 3 x 5 Tr.	Mobilisation & Elastizität: Nutzt die Signatur der Vogelmiere (<i>Stellaria media</i>). Es wirkt auf das Bindegewebe und die Geschmeidigkeit. Es ist der Partner des Hydrargyrum, um die neu gewonnene Bewegung zu stabilisieren und zu nähren.





Anthroposophische Öl-Therapie





Präparat	Prinzip / Signatur	Fokus in der Therapie	Wirkung & Sinn
Aconit Schmerzöl WALA	Nerv-Sinnes-System Aconitum & Quarz	Akuter Nervenschmerz & Schutz: Bei stechenden Neuralgien, Ischias oder Gürtelrose.	Der "Wärmemantel": Es hüllt den überreizten Nerv ein und grenzt ihn gegen Kältereize ab. Ideal, wenn der Schmerz "wach" und "peitschend" macht – es schenkt die nötige Ruhe zum Einschlafen .
Arnica comp. Cupro Öl WELEDA	Stoffwechsel-Gliedmaßen-System Kupfer & Birke	Chronische Verspannung & Rhythmus: Bei Myalgien, Muskelkater und steifen Gelenken.	Der "Rhythmusgeber": Kupfer löst die muskuläre Erstarrung und bringt die Eigenwärme zurück in das gestaute Gewebe. Ideal bei nächtlicher Unruhe und Krämpfen, um entspannt durchzuschlafen .



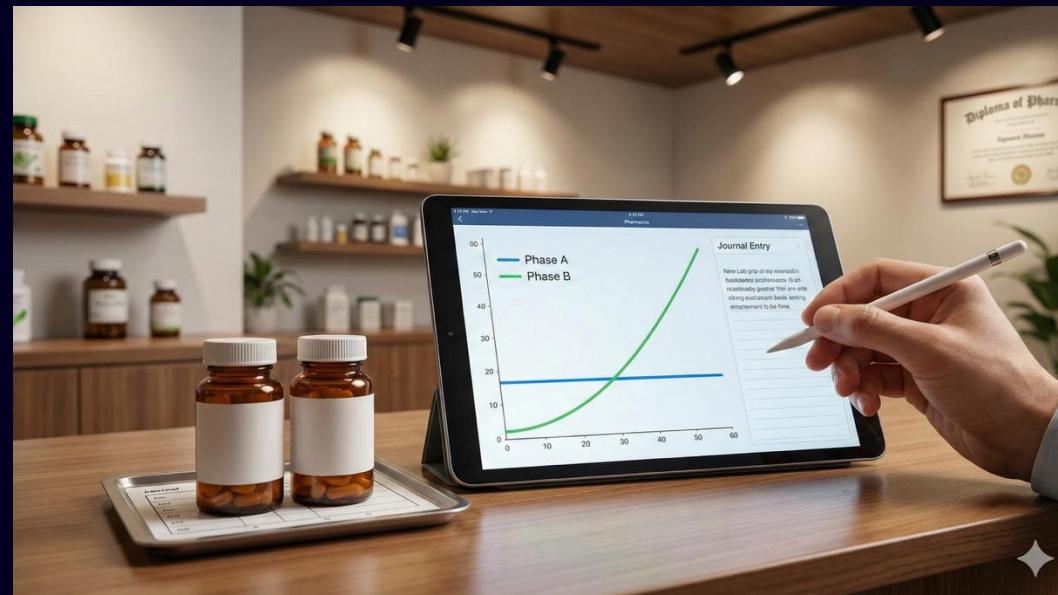
Was wirklich hilft?



NN – of – 1 Trials

- Da die klassische Doppelblindstudie nur den *Mittelwert* abbildet, gewinnen in der aktuellen Forschung (Stand 2026) sogenannte „N-of-1“-Studien an Bedeutung.
- Hierbei ist ein einzelner Patient sein eigener Kontrollproband.
- Für das Individuum ist die statistische Signifikanz einer 10.000-Personen-Studie irrelevant; wichtig ist nur seine eigene Verteilungskurve.

Merkmal	Klassische RCT (Population)	N-of-1 Trial (Individuum)
Ziel	Durchschnittlicher Effekt	Individueller Nutzen
Aussage	„Das Mittel hilft 60 % der Menschen.“	„Das Mittel hilft <i>Ihnen</i> ($p < 0,05$).“
Anwendung	Zulassung von Arzneimitteln	Optimierung der Therapie
Relevanz	Wichtig für Leitlinien	Wichtig für den Therapieerfolg vor Ort





Leben und leben lassen!

- „Goldenes Zeitalter“ im Islam (ca. 8. bis 13. Jahrhundert)
- Koexistenz: griechische, persische, lokale Medizin
- Man suchte nach der besten Heilung, unabhängig von der dogmatischen Herkunft.
- **Medizinische Vielfalt ist keine Bedrohung**, sondern eine Bereicherung und eine Hilfe für viele Menschen, die nicht zu den oberen Teilen der Verteilungskurve gehören.



Herzlichen Dank!
www.eppler.wiki