



Hans-Peter Eppler (eppler.wiki)

Fachapotheker für Offizin-Pharmazie, Homöopathie und
Naturheilkunde, Prävention und Gesundheitsförderung

Schlafstörungen

LandFrauen Suppingen

Schlafstörungen



Einschlafstörungen

Durchschlafstörungen

Kombinierte Form



Exogene Schlafstörungen

- Änderung der Schlafgewohnheiten, Änderungen im Schlafrhythmus
- Klimawechsel (Reisen)
- Jetlag und Verschiebung der Uhrzeit
- Ungewohnte Sinneseindrücke

Psycho-reaktive Schlafstörungen

Schuldgefühle

Unklare Ängste
(Angst)

Konkrete
Ängste (Furcht)

Wut und Ärger

Unruhe und
Nervosität

Groll und
Verbitterung

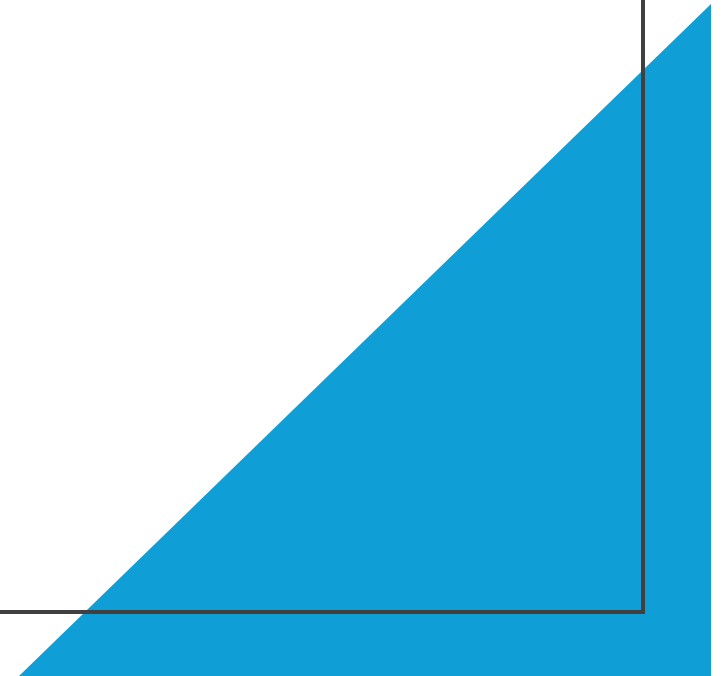
Sorge um
Angehörige

Depressive
Verstimmung

Überarbeitung,
Stress,
Überforderung

Trauer

“I will no amol wieder
richtig schlofa!”





An die
Taube
denken!

Meist verordnet –
oft auf
Privatrezept



Z-Drugs (Anlage III BtMG)

Zopiclon

- Halbwertszeit ca. 5 Stunden

Zolpidem

- Halbwertszeit ca. 2 bis 3 Stunden
 - (Bis 9,9 Stunden)



Nebenwirkungen Z-Drugs

- Abhängigkeit
- Paradoxe Reaktionen (auch bei Baldrian)
 - Unruhe, Reizbarkeit, Aggressivität
- Anterograde Amnesien
 - Merkfähigkeit für neue Bewusstseinsinhalte wird stark reduziert.
 - „Ich kann mir gar nichts mehr merken.“
- **Sleep-Related Eating Disorder (SRED)**





Rebound-Effekte

- Nach Absetzen des Schlafmittels schläft man die nächsten Tage schlechter als vor der ersten Einnahme des Schlafmittels.



Doxylamin und Diphenhydramin

- Die nicht verschreibungspflichtige “Chemie“
- Müde machende Antiallergika
- Dämmerzustände
- Die Nebenwirkung wird als Hauptwirkung verkauft.



Nebenwirkungen

- Sehstörungen, erhöhter Augeninnendruck
- Schleimhäute werden trocken
- Verstopfung
- Störungen beim Wasserlassen

- HWZ Doxylamin 10 Stunden!
- HWZ Diphenhydramin 4-6 Stunden




Melatonin

- Natürlicher Schlafregulator: ein Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus (zirkadianen Rhythmus) reguliert
- Effektiv bei Jetlag und Schichtarbeit
- Bei kurzfristigen Schlafproblemen kann Melatonin die Einschlafzeit verkürzen.
- Bei kurzfristigem Gebrauch treten in der Regel nur wenige oder milde Nebenwirkungen auf.
- Melatonin hat kein Abhängigkeitsrisiko
- Mögliche positive Effekte auf antioxidative Prozesse und Unterstützung bei bestimmten chronischen Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Depression), aber weitere Forschung ist erforderlich.


Melatonin

- Die Wirksamkeit von Melatonin ist individuell unterschiedlich, wirkt nicht bei allen Menschen.
- Melatonin ist bei chronischen Schlafstörungen oft weniger effektiv als bei kurzfristigen Problemen.
- Nebenwirkungen, wie Schläfrigkeit am Tag, Kopfschmerzen oder Schwindel.
- Langzeitstudien fehlen, daher ist die Sicherheit bei langfristiger Einnahme nicht vollständig geklärt.
- Melatonin kann mit bestimmten Medikamenten interagieren (z.B. Blutverdünner, Immunsuppressiva), daher ist Vorsicht bei der Einnahme geboten.
- Präparate variieren in Qualität, insbesondere bei Nahrungsergänzungsmitteln



Similia
similibus
curentur.

Ähnliches mit
Ähnlichem
behandeln.



Homöopathie

Hahnemann

- Welches Mittel erzeugt ähnliche Symptome wie die Erkrankung?



Potenzen und Dosierungen

- Meist D4, D6 bis D12
- Akut: stündlich 5 bis 10 Globuli (1 Tabl.)
- 6 x bis 12 x täglich
- Giftigkeit berücksichtigen (Fachmann fragen)
- Bei Besserung 3 x täglich 5 bis 10 G.
- Chronisch 1 x bis 3 x täglich 5 bis 10 G.
- Bis 5 Jahre 1 Globulus pro Lebensjahr



Zincum valerianicum

Zinkisovalerianat

Valeriana = Baldrian

- Das homöopathische Schlafmittel
- Unruhige Beine
- Motorische Unruhe

- Neuralgien



Coffea arabica

- Schlaflosigkeit
- Symptomatik:
 - Geist und Körper lebhaft erregt
 - Hellwaches Gedankenkarusell



Scutellaria lateriflora

Blaues Helmkraut

- Angstbedingte Schlafstörungen
- Herzbeschwerden, Herzklopfen
- Muskelzuckungen, Restless-Legs
- Nervosität

- Besonders auch bei Problemen nach anderen Erkrankungen (Infekte)
- Kopfschmerzen



Scutellaria comp.

- *Scutellaria lateriflora*
- *Coffea*
- *Zincum valerianicum*



Baldrian

Valeriana officinalis



Baldrianwirkung

- Hippokrates 400 v. Chr.
 - Diuretisch
 - Analgetisch
 - Spasmolytisch
 - Gynäkologisch
- Mittelalter
 - Bei Epilepsie



Baldrianwirkung

- Heute
 - Sedierend
 - Dämpfende Wirkung auf ZNS
 - Steigert motorische Koordinationsvermögen
- Paradoxe Wirkungen (jung, alt)
- Hohe Dosierung:
 - Störung Herztätigkeit
 - Mydriasis
 - Kopfschmerz



Tee Tinktur Extrakt Homöopathie

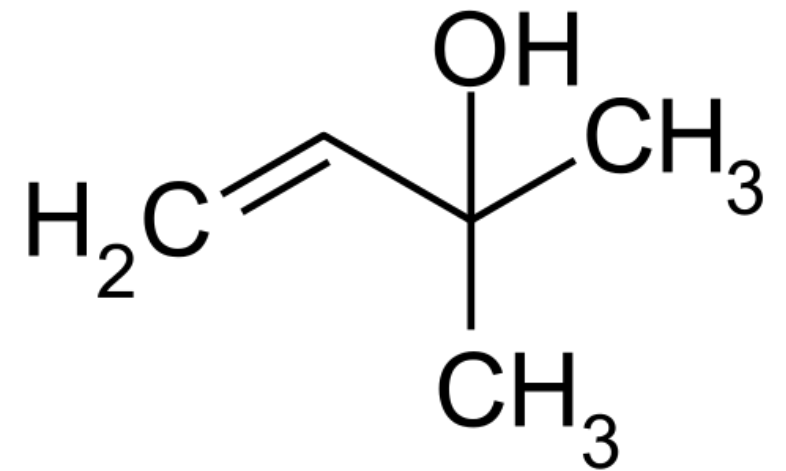
- Nachgewiesene Wirkung
- 2,5 g Wurzel bis 4 x täglich

- Einschlafzeit
- Schlafqualität
- Befindlichkeit am Folgetag
- Kein Hangover
- Wirkt (meist) nicht sofort.



Hopfen

Humulus lupulus



Glandulae & Strobuli Lupuli



Tee und Bier Tinktur Homöopathie

- 0,5 g Hopfenzapfen 3 x täglich
- 0,3 g Hopfendrüsen vor dem Schlafen

- Östrogene Wirkung (Hildegard von Bingen)
- Appetitanregend
- Magenstärkend
- Krampfstillend (Uterus und Darm)
- Bei Migräne wirksam
- Bei Gallensteinen
- Bei Nierenleiden



Passiflora incarnata: Tapfer und mutig sein!



Passionsblume

- Indianer-Pflanze
 - Nord- und Mittelamerika
- Krampflösend
- Schmerzmittel
- Beruhigungs- und Schlafmittel

- Homöopathie (Urtinktur)
- Tee (8 g über den Tag oder 4 g vor Bett)
- Extrakte (>Tabletten, Dragees)





Nach Einnahme chemisch- synthetischer Pharmaka

- Nach längerem Gebrauch von verschreibungspflichtigen Schlafmitteln
- Eventuell versuchen eine Intervall-Therapie durchzuführen.
- Bewährt auch bei psychischen Ereignissen.



Organuhr



Heilkräuter für die Leber

Curcuma (Javanische Gelbwurz)

Artischockenblätter

Mariendistel

Löwenzahnkraut mit Wurzel

Erdrauchkraut

Schafgarbenkraut

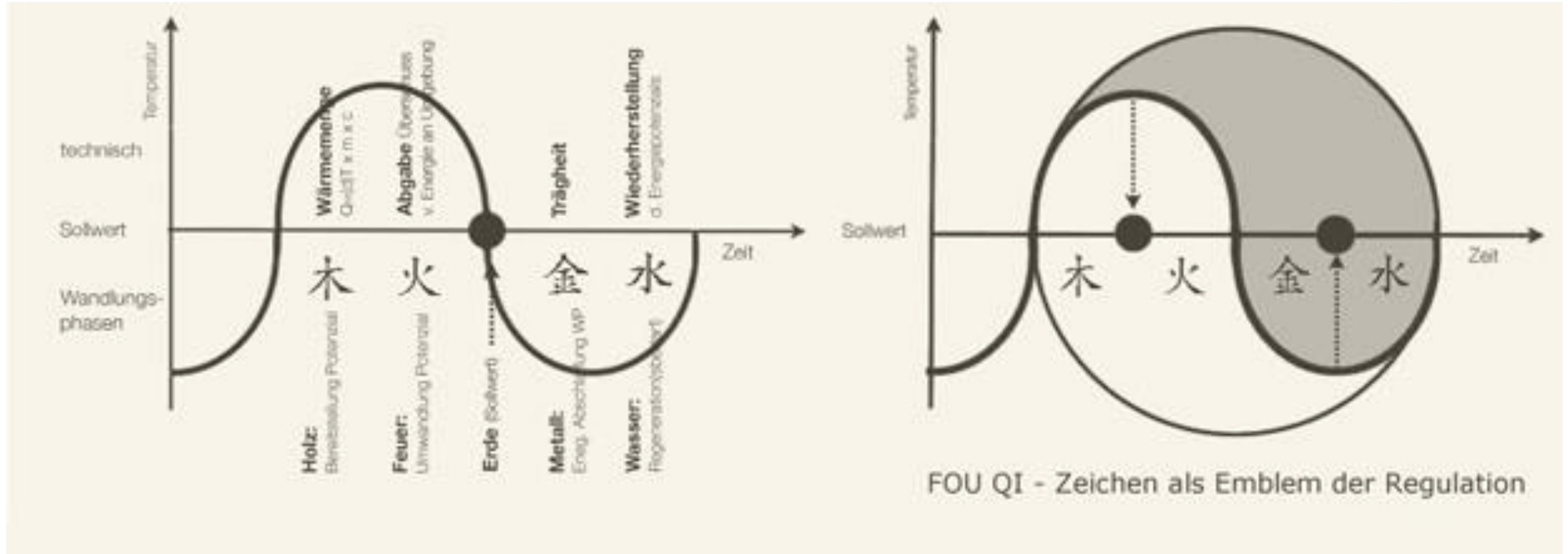
Leberwickel


Kräuter in Leinensäckchen

- Erdrauch, Löwenzahn, Mariendistel ...
- Schafgarbenkraut (auch frisch)
1 Handvoll/Liter als Umschlag

Schüßler-Salben

- Natrium sulfuricum Nr. 10





Zirkadiantherapie

Tags:
„Sonnen“-
Mittel

Gegen Abend:
„Mond“-
Mittel



Sonnenmittel

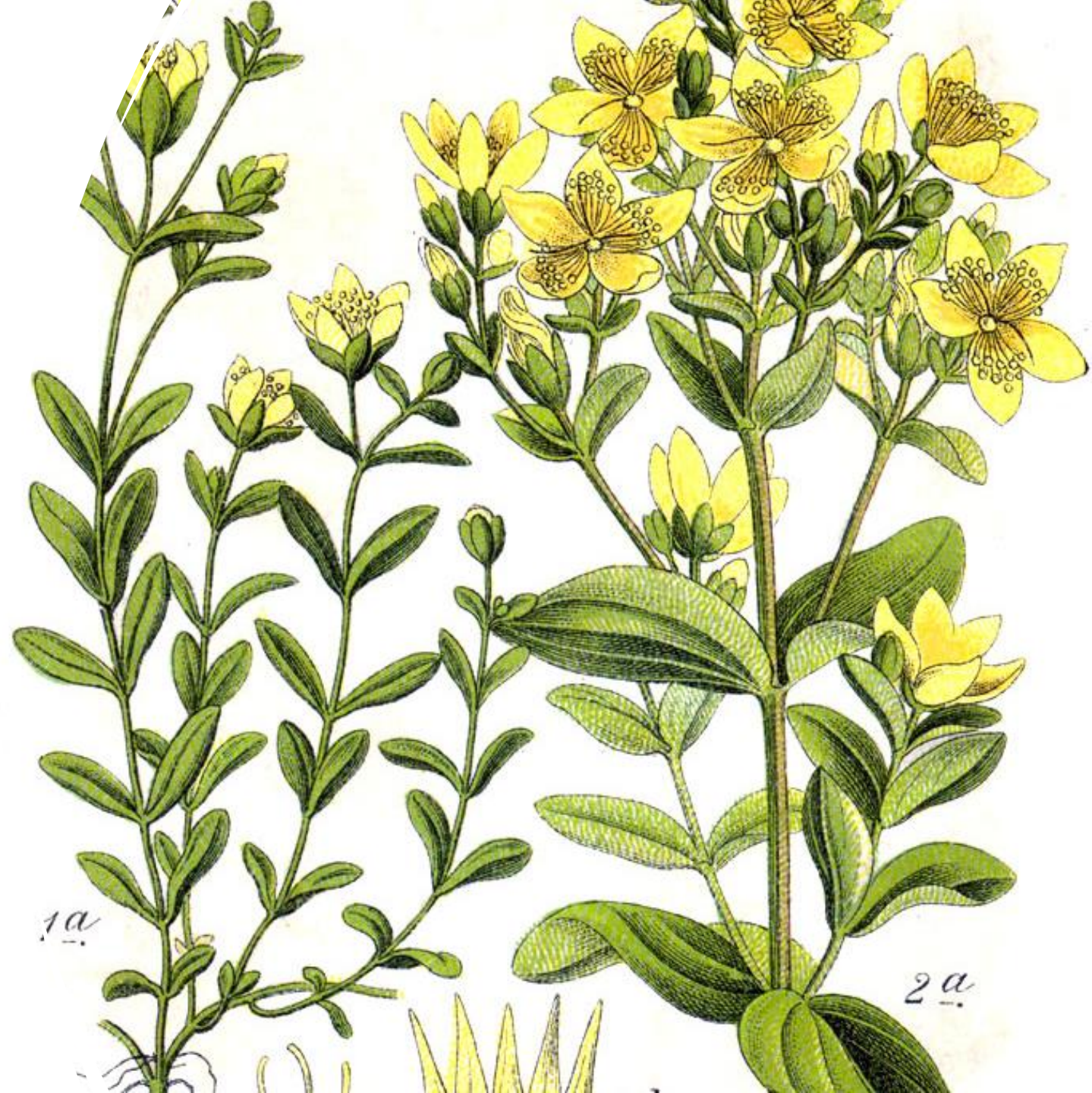
- Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)
- Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)
- Gold (*Aurum metallicum*)



Sonnenmittel

- Durchwärmend
- Kreislauffördernd
- Herzstärkend
- Psychisch aufhellend

- Einsatz bei Kraftlosigkeit und vitaler Schwäche
- Mangel an Selbstbewusstsein und Willenskraft



Mondmittel

- Beruhigend
- Kühlend
- Konzentrationsfördernd
- Schlaffördernd
- Zyklusregulierend



Mondmittel

- Weiden
- Keimzampe, Goethe-Pflanze
- Mönchspfeffer

- Silber



Spagyrik, Antroposophie



Ambra comp. Gold Avena comp. Silber

Tagsüber

- Ambra grisea (Ambra) – gegen Sorgen
- Aurum metallicum (Gold) – „Licht von Innen“
- Crataegus (Weißdorn) - Herzkraft
- Acidum picricum (Pikrinsäure) - erfrischend



Ambra comp. Gold, Avena comp. Silber

Nachmittags, abends

- Avena sativa (Grüner Hafer) –
Ruhe und Kraft
- Argentum metallicum (Silber) –
„Kühlend“
- Bryophyllum (Keimzumppe,
Brutblatt) - Beruhigend
- Passiflora (Passionsblume) -
angstlösend



Welches
Mittel?



Schläfst du in deinem Bett schlecht, so prüfe nicht gleich die Matratze, sondern zuerst dein Gewissen.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und schlafen Sie gut!