

## Einschlafstörungen

Wer kennt es nicht. Man ist am Abend hundemüde, legt sich ins Bett und kann kein Auge zumachen. Die Gedanken kreisen und lassen sich einfach nicht abstellen.

Dann hilft häufig Einmalgabe (entspricht 3-5 Korn oder 1 Tablette oder 3-5 Tropfen) **Cocculus C 30**. Sind Sie hellwach, so als ob Sie Kaffee getrunken hätten (haben aber keinen Kaffee oder sonst ein koffeinhaltiges Getränk zu sich genommen), so wäre das richtige Mittel **Coffea C 30**. Hat der Betroffene eine ausgeprägte Beinunruhe, so denken wir gleich an **Zincum valerianum C 30**. Liegt es eher daran, dass wir unser Herz klopfen hören, dann kommt eher **Strophantus D 4** stündlich eine Gabe in Frage. Kann durch eine motorische Unruhe kein Schlaf gefunden werden, so steht **Passiflora D 2** abends und zur Nacht je 5 – 10 Korn / Tropfen mit Abstand im Vordergrund. Am Besten hat sich die Kombination mit **Avena sativa D 2 und Zincum valerianum D 4** zu gleichen Teilen mischen und ab 20 Uhr stündlich 10 Korn / Tropfen nehmen.