

Schlaflosigkeit

**von Dipl. Biologe Peter Emmrich M. A.
Facharzt für Allgemeinmedizin**

Immer mehr Menschen leiden in unserer modernen Zeit unter einem gestörten Schlaf. Dies zeigt sich zuerst an einem unausgeschlafenen Zustand am Morgen. Innerhalb kürzester Zeit können sich Ein- und Durchschlafstörungen dazugesellen, so dass diese Schlafstörung eine massive Beeinträchtigung der Lebensqualität für den Betroffenen darstellt. Der Patient fühlt sich ausgelaugt, beklagt eine große Unlust und mitunter kommen Zustände wie Depression, Aggression oder Angstzustände hinzu. Das gefährdet seine Gesundheit!

MERKE: Schlafstörungen können mit homöopathischen Mittel oftmals rasch gebessert werden. Ebenso lassen sich auch andere damit in Erscheinung getretene Begleitsymptome mit Homöopathika positiv beeinflussen.

Hatte sich der Patient aufgeregt, liegt mit einer großen Unruhe wach im Bett und spürt einen unregelmäßigen schnellen Puls wäre das Mittel **Coffea D 12** mit einer Dosierung von 3 – 6 x 5 Globuli täglich. Drücken ihn hingegen große Sorgen und er beklagt ein spätes Einschlafen aufgrund eines Gedankenkarussells gepaart mit Unruhe und vielleicht Ängsten sollte unser Augenmerk auf **Kalium phosphoricum D 12** fallen, gleiche Dosierung wie Coffea.

Schrickt der Patient plötzlich mitten in der Nacht aus einem Alptraum auf und fühlt sich wie unter einem Schock und äußert seelische Belastungen, so wäre dann der Sturmhut **Aconitum D 12** das Mittel der Wahl. Es besteht eine große Unruhe und Ängste machen sich bei dem Betroffenen breit. Auslöser kann oftmals ein kalter trockener Ostwind gewesen sein. Gleiche Dosierung wie bei Coffea.

Wenn Sie mehr über dieses Thema lesen möchten so möchten wir Ihr Augenmerk auf unsere Globuli-Seite richten:

www.naturheilbund-europa.de.

Auf der [Startseite](#) „Naturheilkunde von A-Z“ finden Sie das Homöopathie-Portal: **Gobuli.de**