

## Homöopathie ganz weiblich – sanfte Hilfe bei Schlafproblemen

ANJA MARIA ENGELSING

Von Napoleon wird gesagt, dass er nach drei Stunden Nachtschlaf erfrischt den neuen Tag begann. Die meisten Menschen benötigen jedoch deutlich mehr Schlaf, finden ihn aber häufig nicht. Es lohnt sich immer – nach Ausschluss sonstiger medizinischer bzw. psychologischer Fragestellungen – zunächst Hilfe bei sanften Mitteln aus der Natur zu suchen.

**W**enn das Schlafen seine Selbstverständlichkeit verliert, wird auch der Tag zur Qual. Betroffen sind häufig Frauen in und nach den Wechseljahren. Aber nicht selten treten Schlafschwierigkeiten auch im Rahmen des prämenstruellen Syndroms auf. Mutter Natur weiß dann so manche gute Hilfe:

- Baldrian verkürzt die Einschlafzeit und verbessert die Schlafqualität – beinahe ein Muss für alle unfreiwilligen Nachtwachenden.
- Hopfen ist ein mildes Beruhigungsmittel, das schlaffördernd und entkrampfend wirkt.
- Kamille ist ein wunderbares Beruhigungsmittel, nicht nur für Kinder. Es wirkt krampflösend und leicht beruhigend.
- Lavendel duftet nicht nur fein, sondern wirkt entspannend, beruhigend und klärend auf schwarze Seelenwolken. Bei allen Ein-

schlafstörungen, Unruhezuständen und Nervosität ausgesprochen hilfreich!

- Passionsblume aus dem tropischen Regenwald wirkt schlaffördernd, mild beruhigend, und entkrampfend, sie hilft auch bei Angst- und Panikzuständen.

Als Tee gekocht, können auch mehrere Pflanzen miteinander eingenommen werden. Welche Pflanzen kombiniert werden können, sollte die betroffene Frau allerdings von ihrer Apotheke oder einem Kräuterkundigen erfragen. Faustregel ist: Zirka zwei Esslöffel Heilpflanzenmischung mit einem halben Liter Wasser übergießen, das zuvor gekocht hat, und diesen Sud dann zehn Minuten ziehen lassen. Nicht zuletzt ist das Teetrinken eine wunderschöne Kultur und kann wie ein Ritual wirken: „Jetzt bin ich mal dran. Jetzt gönne ich mir ein wenig Zeit und Gutes!“

### Homöopathie hilft

Gerade bei erst kurz bestehender Schlaflosigkeit lohnt sich unbedingt auch eine symptomatisch-homöopathische Behandlung (zu den einzelnen Stoffen siehe unter „Bewährte Einzelmittel“). Empfehlenswert ist die Dosis D12: am Morgen, am späten Nachmittag und vor dem Zubettgehen je vier Globuli. Schläft die betroffene Frau daraufhin besser, aber noch nicht gut, könnte sie auch vorsichtig die Potenz C30 versuchen, einmalig vier Kügelchen, die sie erst dann wiederholen sollte, wenn die Wirkung des Mittels nachlässt.

Besteht die Schlaflosigkeit aber schon länger oder ist sie Teil und Ausdruck einer größeren biographischen Krise, wird die symptombezogene homöopathische Arzneimittelwahl nicht umfassend genug helfen können. Dann sollte unbedingt homöopa-



Foto: stock.xchng

Foto: Jesse Barrow/Fotolia

### Kongress-ankündigungen

unter [www.natum.de](http://www.natum.de)

### Neu im Internet: Das Gesundheitsportal der NATUM

unter [www.gesundund-leben.info](http://www.gesundund-leben.info)

### Geschäftsstelle der Natum e.V.

Ansprechpartnerin:  
**Frau Katrin Harling**

Bosdorfer Str. 20  
27367 Hellwege

Tel.: 0 42 64/8 37 45 42  
Fax: 0 42 64/8 37 79 46

E-Mail: [info@natum.de](mailto:info@natum.de)  
Internet: [www.natum.de](http://www.natum.de)



thische Hilfe von einem Profi gesucht werden. Auch die Kombination der oben genannten Vorschläge mit milden Schlafmitteln ist hier vorstellbar – ist doch gutes Schlafen die wichtigste Voraussetzung für umfassende Gesundheit und Wohlergehen.

### Bewährte Einzelmittel

**Coffea:** Überreizt oder überdreht ist wohl das beste Wort, um den Coffea-Zustand (stofflich Kaffee) zu beschrei-

ben. Alle Sinne sind wie übererregt und dementsprechend wird Schlaf zur Mangelware. Coffea erwacht durch das geringste Geräusch, die Gedankenflut macht jedes Schlafen unmöglich.

**Gelsemium:** Der falsche Jasmin hilft bei Schlaflosigkeit und allen Beschwerden, die in Erwartung eines kommenden Ereignisses, als Folge von Schrecken oder schlechten Nachrichten auftreten. Zittern, Kopfschmerzen, Durchfall: Wer kennt das nicht? Ein wunderbares Mittel auch bei Lampenfieber vor öffentlichen Auftritten oder Prüfungen!

**Kalium carbonicum:** Typisch für diese Kaliumverbindung ist Aufwachen nachts zwischen zwei und vier Uhr. Unruhiges Schlafen, Reden und erschrecktes Hochfahren im Schlaf sowie grundlose Schlaflosigkeit, weil man einfach die Tagesgeschäfte nicht loslassen kann, sind typische Kaliumsymptome. Hintergrund ist ein Festhalten-Wollen als grundlegende Charakterhaltung, Angst vor jeder Veränderung.

**Natrium muriaticum:** Grundthema des homöopathischen Kochsalzes ist die Folge von Trauer oder Verlust. Das Wesen dieser Arznei ist traurig, ernst, übergenau. Möchte in seinem großen Kummer alleine gelassen werden. Schlaflosigkeit und Einschlafprobleme entstehen, weil die ständigen Gedanken an Trauriges den Schlaf verhindern. Dieses große Kummermittel in der homöopathischen Materia medica lindert den Trauerschmerz nach Todesfällen geliebter Menschen.

**Nux vomica:** Die Brechnuss kommt typischerweise infrage bei nächtlichem Erwachen um drei oder vier Uhr morgens und Wachbleiben vor lauter Gedanken an die Arbeit. Nux vomica ist das Mittel für Manager, alle Stressgeplagten, für alle die mit höchstem Anspruch und gereizt alles perfekt machen wollen – und irgendwann nicht mehr schlafen können.

**Dr. med. Anja Maria Engelsing**  
Kirchgasse 3  
83075 Bad Feilnbach

### Buchtip: Frauengesundheit im Blick ganzheitlicher Medizin

Frauengesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheiten. Gesundheit bedeutet für Frauen ein umfassendes Wohlergehen von Körper, Seele und Geist, die Kraft für ein erfülltes Leben. Viele Erkrankungen entstehen vor dem Hintergrund von Konflikten oder krankmachenden Lebensumständen. Die konventionelle Medizin kann dieses nur bedingt erfassen, auch sind viele diagnostische Kriterien von weiblichen Erkrankungen gar nicht auf Frauen zugeschnitten, wie uns die „gender medicine“ lehrt.

Frauen finden in dem Buch „Homöopathie ganz weiblich“ das nötige Know-how zu medizinischen und psychologischen Hintergründen ihrer Erkrankungen. Dies betrifft Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Cellulite, Infektanfälligkeit, gynäkologische und hormonelle Probleme und vieles mehr. Die Leserinnen erhalten umfangreiche Tipps zu Möglichkeiten und Grenzen homöopathischer oder naturheilkundlicher Eigenbehandlung. Zudem kann sich jede Frau anhand der beschriebenen homöopathischen Frauenbilder „ihre“ Arznei suchen, die über das Behandeln aktueller Beschwerden hinaus ein Begleiter zu mehr Wohlfühl und persönlichem Wachstum ist.



Anja M. Engelsing  
**Homöopathie ganz weiblich**  
Haug Verlag, Stuttgart  
2008  
19,95 €  
ISBN 978-3-8304-2260-0

## Termine

### 9. Lübecker hoT-Workshop (hypoallergene orthomolekulare Therapie)

**Termin:** 6. Dezember 2008  
9.00 bis 17.30 Uhr

**Ort:** Musik- und Kongresshalle, Lübeck

**Anmeldung:** Peter-Hansen Volkmann  
Tel. 04 51/3 07 21 21  
Internet: [www.naturheilkunde-volkmann.de](http://www.naturheilkunde-volkmann.de)

### Grundkurs Neuraltherapie

**Termine:**

Kurs I: Februar 2009

Kurs II: März 2009

Kurs III: April 2009

**Ort:** Krankenhaus Dresden-Neustedt  
Industriestr. 40, 01129 Dresden

**Anmeldung:** Torsten Kupke  
Internet: [www.arztpraxis-kupke.de](http://www.arztpraxis-kupke.de)

### Workshop: Ganzheitliche Schmerztherapie gynäkologischer Erkrankungen

**Termin:** 3.–4. April 2009

**Ort:** Krankenhaus Dresden-Neustedt  
Industriestr. 40, 01129 Dresden

**Anmeldung:** Regionales Schmerzzentrum DGS – Dresden,  
Cottbusser Str. 29, 01129 Dresden  
Fax 03 51/8 49 71 91

### Biologische & komplementäre Krebstherapie heute

**Termine:**

Teil 1: bereits im Mai/Juni 2008

Teil 2: 22.–23. November 2008,

Teil 3: März 2009

Teil 4: Juni 2009

**Ort:** ProLeben Akademie, Gartenweg 6,  
07 973 Greiz

**Anmeldung:** Frau Grigull

E-Mail:

[stefanie.grigull@proleben-greiz.com](mailto:stefanie.grigull@proleben-greiz.com)

Internet: [www.proleben-akademie.de](http://www.proleben-akademie.de)