



Sonnenschmidt / Knauss

Gesund schlafen - Erholt erwachen - Restposten

Leseprobe

[Gesund schlafen - Erholt erwachen - Restposten](#)

von [Sonnenschmidt / Knauss](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b11345>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

Vorwort.....6

1 Schlafstörungen aus
medizinischer Sicht..... 9



1.1 Vorkommen.....10
 1.2 Einteilung und Symptome10
 1.2.1 Dysomnien10
 1.2.2 Parasomnien11
 1.3 Ursachen11
 1.4 Diagnostik und Therapie12
 1.4.1 Diagnostik und
 Differenzialdiagnose.....12
 1.4.2 Therapiemaßnahmen12

2 Schlafstörungen aus
ganzheitlicher Sicht..... 15



2.1 Tag und Nacht –
 Urpolarität des Erdenlebens16
 2.1.1 Pflanzen im Rhythmus
 von Tag und Nacht16
 2.1.2 Tiere im Rhythmus von Tag und
 Nacht.....18
 2.1.3 Der Mensch in der Polarität
 von Tag und Nacht20
 2.1.4 Kulturgeschichtliche Aspekte.....21
 2.1.5 Tag und Nacht
 in der Mythologie25

2.1.6 Tag- und Nachtprinzipien:
 eine Gegenüberstellung28
 2.1.7 Energetische Qualitäten
 des Schlafs30
 2.2 Der Schlaf aus esoterischer Sicht.....32
 2.2.1 Organisation des
 menschlichen Körpers32
 2.2.2 Wechsel der Seinsebenen
 während des Schlafs34
 2.3 Träume als Tor zu anderen Welten36
 2.3.1 Träume und das Reich der
 Bilder und Symbole.....37
 2.3.2 Die Leber als der Traumwelt
 zugeordnetes Organ.....40
 2.3.3 Welt der Nacht und Träume
 in der griechischen Mythologie....41
 2.3.4 Träume als Bilder des Lebens.....43
 2.4 Abend und Morgen – die Türen
 zwischen Schlafen und Wachen45
 2.5 Ursachen von Schlafstörungen50
 2.5.1 Äußere Faktoren52
 2.5.2 Innere, emotionale Faktoren.....57
 2.5.3 Temporäre Belastungen.....61

3 Wege zum gesunden
Schlaf65



3.1 Erholsamer Schlaf durch Beachten des
 Lebensrhythmus.....66
 3.1.1 Der Weg in die Gelöstheit.....68
 3.1.2 Die Atmung.....69
 3.2 Nutzen der Morgenenergie durch
 Meditation71
 3.3 Morgenübungen74
 3.4 Beenden des Tagwerks.....81

4

Naturheilkundliche Therapieempfehlungen für den erholsamen Schlaf.....89



4.1 Heilkräuter, Bachblüten und Baumessenzen	91
4.1.1 Heilpflanzen zur Verbesserung der Träume.....	91
4.1.2 Heilpflanzen zur Zubereitung von Schlafkissen.....	92
4.1.3 Bach-Blüten.....	93
4.1.4 Baumessenzen	94
4.2 Organstärkende Heilkräuter.....	95
4.2.1 Heilkräuter zur Beeinflussung der Leber.....	96
4.2.2 Heilkräuter zur Beeinflussung der Atmung (Haut, Nachtschweiß).....	97
4.2.3 Heilkräuter zur Beeinflussung des Darms	98
4.2.4 Heilkräuter zur Beeinflussung des Nervensystems (nervöse Einschlafbeschwerden, Schlaf- wandeln, Schlafstörungen)	100
4.2.5 Heilkräuter zur Beeinflussung des Herzens.....	104
4.2.6 Heilkräuter zur Beeinflussung der Niere, Blase	106

5

Homöopathische Behandlung von Schlafstörungen109



5.1 Voraussetzungen einer erfolgreichen homöopathischen Behandlung.....	110
5.1.1 Aufspüren möglicher Konflikte...	110
5.1.2 Miasmatisch orientiertes Vorgehen (Ursachenbehandlung).....	110
5.1.3 Welche Art von Mitteln	111
5.1.4 Homöopathie als Teil eines ganzheitlichen Behandlungskonzepts	112
5.2 Einschlafstörungen.....	116
5.3 Durchschlafstörungen.....	121
5.4 Schlaflosigkeit	123
5.5 Kreisende Gedanken.....	131
5.6 Schlafwandeln.....	135
5.7 Schnarchen.....	139
5.7.1 Fettreiche Nahrung als Ursache...	139
5.7.2 Falsche Körperhaltung als Ursache	139
5.7.3 Anatomische Besonderheiten als Ursache	140
5.8 Der unerquickliche Schlaf	142
5.9 Träume, die die Schlafqualität beeinträchtigen	144
5.9.1 Angst- und Albträume	145
5.9.2 Wahr- und Warnträume	145
5.9.3 Erotische Träume.....	147
5.9.4 Träume von Tieren	154
5.9.5 Feuer- und Wasserträume.....	155

Schlussgedanken..... 167

Anhang 170

Arzneimittelverzeichnis	176
Stichwortverzeichnis.....	178
Impressum	191

Vorwort

Der Schlaf

*Der du die Glieder lösest allem Leben,
So Mensch wie Tier in sorgenlosem Ruhn,
Erholung kannst für jede Arbeit geben,
o nahe, Schlaf, dich unserm Lager nun.
Gott und Engel immerwachend schweben;
Wie Wasser talwärts rinnen, ist ihr Tun;
Es wächst der Mensch im Schlaf zu höhern Zwecken;
Zu breiterm Sein muss ihn die Sonne wecken.
Im Schlaf die Seele sich im All verbreitet,
wenn erst von Träumen ungestört sie ruht,
denn durch die Träume Wirklichkeit noch schreitet.
Still weht der Atem, leise pulst das Blut;
Die Seele sich zum Weltgeschehn erweitet,
wie sie im selgen, stillen Tode tut;
verleihe, Schlaf, die Gnade, zu erwachen
am neuen Tag zu göttlich frommem Lachen.
Paul Ernst, aus "Die Ernte"*

Schlafstörungen sind heute so weit verbreitet und der gesunde, erholsame Schlaf scheint eine Ausnahme geworden zu sein, sodass wir dieses Thema ausführlich aufgreifen möchten. Es gibt kaum eine Krankheit, die den „schlechten Schlaf“ nicht als Begleitsymptom aufweist. Schlafstörungen sind, wie erwähnt, regelmäßige Begleiterscheinungen vieler Krankheiten. Doch sie treten auch als Hauptsymptom auf. Bekannt wird die Bedeutung des gesunden Schlafs auch anhand des Phänomens des Schlafentzugs, der in allen Kulturen als Foltermethode angewandt wurde und wird. Schlafentzug zermürbt das Nervensystem und macht aus einem Menschen ein Wrack mit irreparablen Schäden. Ein Mensch wird willenlos und

ist zu allem bereit, um nur endlich schlafen zu können.

Die Menschen, die in unsere Praxen kommen, sind restlos überforderte, gestresste, orientierungslos gewordene Mitmenschen. Der logische Schluss sollte sein, die Nervenüberreizung im Wachzustand zu erkennen und abzustellen. Aber das tun wir modernen Menschen nicht. Wir treiben tagsüber die Aktivitätsspirale immer höher, bis der Kollaps dem Wahnsinn ein Ende setzt, der Schlaf ausbleibt, der Griff zu Schlaftabletten eine Normalität wird. Der Teufelskreis ist im Gange. Einerseits die Angst, wieder nicht schlafen zu können, andererseits die Gewohnheit, Pillen als schnelle Problemlösung zu schlucken,

lässt weitere chronische Krankheiten daraus hervorgehen. Damit schließt sich der Kreis: Fast alle Kranken leiden, egal welches Krankheitsetikett sie durch eine klinische Diagnose verliehen bekommen, unter anderem unter schlechtem Schlaf.

Schlafstörungen, Einschlafprobleme, bleierne Müdigkeit nach dem Aufwachen sind also gängige Symptome, so gängig, dass es kaum Literatur zu diesem Erzproblem gibt. Schlafstörung betrachten wir als eine der modernen Volkskrankheiten, die von der Gesellschaft einfach sanktioniert und mit einem resignierten Schulterzucken abgetan wird.

Andererseits erleben wir aber auch, welche Heilungsschübe, welche geistige Klarheit, Gedächtnisleistung, Lebensfreude und Hoffnung aus (wieder) gutem Schlaf erwachsen. Patienten bezeichnen den Schlaf als Urheimat der Heilung für Körper, Geist und Seele. Alles ändert sich zum Positiven mit fast einem Schlag, wenn sie wieder gesund schlafen und erholt aufwachen. Jeder kennt dieses Glücksgefühl. Aber für die meisten Menschen ist es die Ausnahme, während in einer ganzheitlichen Behandlung der gesunde Schlaf als zentrale Heilkraft erachtet wird. Uns geht es nicht nur um das medikamentenfreie Verbringen der Nächte. Unsere Intention des Therapierens und Heilens ist, dass die Naturgesetze des irdischen Lebens mit dem modernen Leben in Einklang kommen. Das Losungswort ist Lebensrhythmus. So wie in der Musik der Rhythmus nicht festgelegt ist, sondern unzählige, individuelle Formen annehmen kann, ist es auch im Alltagsleben. Jeder kann seinen Lebensrhythmus gestalten. Doch wie in

der Musik gibt es Grundregeln einer Komposition, bestehend aus Aufgesang und Abgesang, Harmoniegesetzen und Melodieführung. So ist es auch im menschlichen Leben. Alles im Organismus verläuft nach diesen musikalischen Gesetzen. Alles klingt und schwingt, alles ist rhythmisch bewegt, schafft Synergien, Kreisläufe und Transformationen. Materie wird ständig in Energie umgewandelt, denken wir nur an die vielen Stoffwechselfvorgänge, die unser physisches Leben möglich machen. Die harmonikalen Gesetze zu ignorieren, ist möglich, aber nicht für lange! Sie aus den Angeln zu heben, ist möglich, alles kann der menschliche Geist erschaffen – und zerstören. Die Machbarkeit lädt zu vielen Experimenten ein. Aber nüchtern betrachtet führt sie in immer noch komplexere, destruktivere Krankheiten.

Unser Ansinnen ist, mit diesem Buch viele Betrachtungsebenen des Schlafes ins Bewusstsein zu bringen, physisch, psychisch, mental und spirituell. Auch ganz praktische Ratschläge, aus dem Teufelskreis von Schlafstörungen herauszukommen, bieten wir an. Therapeutische Maßnahmen beinhalten nicht nur Homöopathie und Naturheilmittel, sondern auch Übungen. Ohne eine gewisse Disziplin ist Heilung von so etwas Existenziellem wie Schlafstörung nicht möglich. Heilung bedingt Änderung im Bewusstsein.

Wir wünschen allen Lesern von Herzen einen gesunden Schlaf, ein erholtetes Erwachen, um (wieder) die Schönheit des Lebens zu entdecken und sagen zu können:

*Dafür lohnt es sich zu leben
und zu schlafen.*

2. Schritt: Körperpflege

Nach dem Aufstehen mit einem feuchten Schwamm den ganzen Körper abreiben (am besten mit kaltem Wasser, dem man etwas Obstessig oder Natron hinzufügen

kann). Sehr empfindliche oder geschwächte Menschen können wärmeres Wasser nehmen. Danach mit den Handflächen trocken reiben.

Praxistipp

Empfehlenswert ist am Morgen direkt nach dem Aufstehen das Felke-Sitzreibebad (► Abb. 28). In einer Wanne ist eine Hand breit hoch Wasser eingefüllt. Am Morgen kurz in das Wasser setzen, das Wasser zum Bauch hin schaufeln und in die Leisten abstreichen. Dadurch wird das Immunsystem noch viel stärker angeregt als durch eine kalte Dusche. Wenn es möglich ist, die Wanne (kann auch eine Plastikwanne sein) über Nacht im Freien (Garten, Terrasse, Balkon) stehen lassen, lädt sich das Wasser über Nacht magnetisch auf.



Abb. 28 Felkewanne

Wer nicht im Freien das Sitzreibebad durchführen kann, lasse über Nacht eine Sitzwanne in der Badewanne oder in der Duschkabine stehen. Auch dort wird über Nacht das Wasser magnetisch aufgeladen und entwickelt dadurch besondere Heilkräfte. Unsere Patienten sind davon begeistert, wenn sie erst einmal den Glaubenssatz überwunden habe, sie verträgen kein kaltes Wasser. Da man direkt aus dem warmen Bett in die Sitzwanne steigt, wird der Körper gar nicht kalt und friert deshalb nicht. Allerdings sollten Menschen, die unter körperlicher oder nervlicher Schwäche leiden, kalte Bäder so lange meiden, bis ihr Energiesystem wieder stark ist.

Auch das Tautreten nach Pfarrer Kneipp ist sehr hilfreich. Danach sollte man die

Füße mit den Händen klopfen und kne-
ten, bis sie warm und trocken sind. Oder
man nimmt danach ein heißes Fußbad,
in das man etwas Senfpulver gibt, um den
Leberstoffwechsel anzuregen. Danach die
Füße abreiben und mit einem guten Öl
einreiben.

3. Schritt: Morgenübungen

Sehr gut für den Morgen eignen sich
Atem- und Drüsenübungen, wie sie in der
Reihe „Spirituelle Heilkunst“ ausführlich
dargelegt sind.⁷ Wichtig sind die offenen,
aufbauenden, lichten Gedanken beim
morgendlichen Üben.

⁷ Vgl. H. Knauss, Spirituelle Heilkunst Bd. 2 und 3

1. Morgenübung: Energie sammeln

Diese Übung ist im Freien besonders wirksam. Sie können sich dabei barfuß durch eine morgenfrische Wiese bewegen („Tautreten nach Kneipp“) oder auch auf dem Rasen des Gartens laufen.

- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen.
- Recken Sie die Arme nach oben und stellen Sie sich vor, wie Sie kosmische Energie (Prāṇa) mit den Händen aus der Luft sammeln.
- Das geschieht mit dem Einatmen.
- Drängt es Sie auszuatmen, werden Arme und Oberkörper bei gestreckten Beinen zum Boden hin gebeugt und dabei atmen Sie aus.
- Diese Übung machen Sie dreimal hintereinander.

4.1 Heilkräuter, Bachblüten und Baumessenzen

Mit dem Blick in die Schatzkiste der Naturheilkunde bewegen wir uns allmählich in Richtung Therapie. Dennoch stellen wir in diesem Kapitel Maßnahmen vor, die jeder zu Hause selbst anwenden kann.

4.1.1

Heilpflanzen zur Verbesserung der Träume

Oft ist der Schlaf durch unangenehme oder negative Träume unerquicklich, von Alpträumen gar nicht zu reden. Doch es ist wichtig zu träumen. In unserer Praxis animieren wir die Patienten, sich ihre Träume zu merken, denn sie geben deutlich Aufschluss über den Heilungsprozess im Unterbewusstsein. Uns interessieren nur die Traumthemen, wir deuten die Träume nicht im üblichen Sinne. Was immer im Traum geschieht, sind Widerspiegelungen unseres Ego-Bewusstseins. Folglich sagen sie etwas über uns selbst aus. Mag sein, dass sie symbolisch verschlüsselt sind. Doch zielen die Symbole nicht auf etwas oder jemanden im Außen, sondern spiegeln innere Prozesse.

Immortelle – Verstärkung der Traumfähigkeit

Diese Heilpflanze wächst in den Mittelmeerländern auf kargem Boden und wird aufgrund ihrer Farbe auch als „Strohblume“ oder „Sonnengold“ bezeichnet. Ihr Duft, als Trockenstrauß im Zimmer oder als Duftsäckchen unter dem Kopfkissen, verstärkt die Traumfähigkeit. Die Botschaften werden klarer und auch die Erinnerung an Träume verbessert sich. Sie hilft, über die Träume innere Verspannungen zu lösen.

Melisse – bei unruhigen Träumen

Trinken Sie Melissentee (zur Zubereitung ► 4.2) oder reiben Sie Schläfen und Herz mit dem Tee, der Tinktur oder auch Melissengeist ein.



Walnussbaumblätter – für sanfte, angenehme Träume

Man fülle ein Kissen mit den Blättern des Nussbaumes. Ihr Duft hat eine ausgleichende, entspannende Wirkung auf den Schlafenden.



4.1.2

Heilpflanzen zur Zubereitung von Schlafkissen

Früher war es fast selbstverständlich, heute dringt es erfreulicherweise wieder ins Bewusstsein – das Schlafkissen. Die Heilkräuterkissen wirken entweder aufgrund des ausströmenden Duftes der Kräuter oder auch aufgrund ihrer Wärmewirkung günstig auf den Schlaf ein.

Waldmeister oder Liebfrauenwallstroh (*Asperula odorata*)

Dem zarten Duft dieser Pflanze wurden früher verjüngende Eigenschaften zugesprochen und sein Tee wurde daher gegen das Altern eingesetzt. Ein mit Waldmeister gefülltes Kopfkissen duftet herrlich, gibt wunderbaren Schlaf und ist auch hilfreich bei Kopfschmerzen. Morgens erwacht man munter und wohlgestimmt.

Fichtennadeln

Man nehme die jungen Nadeln der Fichte und fülle damit ein Kissen. Das Aroma hat schlaffördernde und nervenstärkende Wirkung.

Lavendelblüten

Früher hat man häufig Säckchen mit Lavendelblüten in die Kleiderschränke gelegt. Man kann mit Lavendelblüten aber auch die Schlafkissen füllen, da dieser Duft einen entspannten, geruhsamen Schlaf fördert.

Bärlappkissen (*Lycopodium*)

Bärlappkissen sind hilfreich bei schmerzhafter Verkrampfung der Muskulatur. Dazu gehören auch Fuß- oder Wadenkrämpfe. Außerdem wird es auch bei hohem Blutdruck eingesetzt, wenn dieser von den Nieren verursacht wird. Dann soll man das Kissen auf die Niere auflegen. Auch Strahlungen aus der Erde hält der Bärlapp ab.





5.2 Einschlafstörungen

Jeder Mensch, der unter Einschlafstörungen leidet, sinnt auf Abhilfe. Manche nehmen einfach Schlaftabletten, andere „zählen Schäfchen“, wieder andere trinken heiße Milch. Aber es gibt auch sonderbare Lösungen, auf die vor allem Kinder kommen, die meines Wissens noch wenig hinterfragt wurden. Dazu zählt zum Beispiel das exzessive Kopffrollen. Entweder wirft das Kind den Kopf mit halb geschlossenen Augen hin und her und wiegt sich selbst in den Schlaf. Hier könnte ein Thema der Mutter-Kind-Beziehung unerlöst im Hintergrund schwelen: Schaukelbewegung erinnert an die Zeit im Uterus. Oder das Kind lallt, während es den Kopf

rhythmisch hin und her rollt. Das kenne ich von meinen Cousins und Cousinen, die allesamt Schlafwandler waren (► 5.5) und sich fast jede Nacht auf diese Weise in den Schlaf „sangen“.

Abgesehen von diesen individuellen Einschlafritualen möchte ich unterscheiden zwischen dem generellen Problem einzuschlafen, egal zu welcher Abend- oder Nachtzeit, und dem Problem zu einer bestimmten Zeit nicht einschlafen zu können. Ferner ist zu unterscheiden, ob es sich um ein Hauptproblem des Patienten handelt oder um eine Begleiterscheinung anderer Beschwerden.

Praxistipp

- Fragen Sie immer zuerst den Patienten, ob er eine Ursache kennt. Zum Beispiel „Ich kann nicht einschlafen, weil ich nicht abschalten kann. Die Gedanken kreisen unaufhörlich.“ Oder: „Ich kann nicht einschlafen, weil ich zu spät gegessen habe, aber ich kann nur abends spät essen, wenn ich von der Arbeit komme ... Fragen Sie, ob die Einschlafschwierigkeit immer zu einer bestimmten Zeit besteht.
- Vertrauen Sie Ihrer Intuition, wenn Sie ein tief liegendes Problem beim Patienten ahnen, er aber nichts dazu sagen kann. Lange bestehende Einschlafschwierigkeiten zu bestimmter Zeit beruhen oft auf einer traumatischen Erfahrung, die der Patient innerlich abgespalten hat.
- Fragen Sie nach Begleitsymptomen der Einschlafstörung, wie z. B. nervöse Beine, plötzliches Hitzegefühl, Schweißausbruch, Muskelzuckungen, vor Müdigkeit kurz einschlafen und dann wie elektrisiert wieder aufwachen, freudige Erregung, Vorfreude auf ein kommendes Ereignis, jemand schläft im Sitzen vor dem Fernseher ein, aber findet im Liegen dann keinen Schlaf usw.

Tabelle 4 Einschlafstörung durch Schwitzen

Arznei	Organsystem/ Psyche	Indikation	Typische Ursachen
Arsenicum album	Atmung, Nerven, Blut, Herz, Milz	Schläft mühsam ein, wacht sofort durch kalten Schweiß auf, friert.	Angst vor etwas, Herz-, Nierenschwäche, flache Atmung.
Conium	Nerven, Drüsen, (weibliche) Sexualorgane	Schwitzen mit körperlicher Unruhe beim Einschlafen.	Überanstrengung durch sexuelle Exzesse oder unterdrückte Sexualität, Masturbation mit Schuldgefühl.
Hyoscyamus	Nerven, Gehirn, Muskeln	Fühlt sich erhitzt und erregt, wirft sich im Bett herum und schwitzt dabei, sexuelle Fantasien.	Sexuelle Übererregung, unterdrückte Sexualität, zu eiweißreiche Kost am Abend.
Mezereum	Haut, Knochen, Nerven	Heißes Schwitzen beim Einschlafen, will und kann etwas nicht vergessen (Trauma!), Angst vor den Bildern, die auftauchen.	Emotionale Unterdrückung im Taggeschehen, findet kein Gehör, keine Erfüllung im Leben.

5 • HOMÖOPATHISCHE BEHANDLUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Arznei	Organsystem/ Psyche	Indikation	Typische Ursachen
Platinum	Weibliche Sexualorgane	Anstrengender Koitus vor dem Einschlafen, Schwitzen durch Stress bei sexuellen Praktiken.	Sexuelle Praktiken mit Schmerz, sucht nach immer stärkerem Reiz, weil sie sich nicht mehr spürt.
Podophyllum	Rektum, Duodenum	Angstschwitzen beim Einschlafen wegen körperlicher Schmerzen, nach Diagnose und Prognose „Sie haben Krebs, Sie haben nur noch eine Lebenserwartung von...“	Verlust von Selbstwertgefühl, kann sich oder jemandem nicht verzeihen wegen einer entwürdigenden Tat.
Silicea	Ernährung, Nerven, Drüsen	Kann nicht ganzkörperlich schwitzen (Fieber, Anstrengung, Bewegung, Sauna), nur beim Einschlafen oder an den Füßen oder in den Achseln (stinkend!).	Starke, lange Zeit währende Versäuerung von Blut und Gewebe, Folgen von unterdrücktem Schweiß und Fieber, Stress durch Leistungs- und Perfektionswahn.
Thuja	Urogenitaltrakt, Nerven, Drüsen, Haut	Schwitzen beim Einschlafen durch Quecksilbervergiftung, Amalgambelastung, nicht ausgeheilte Gonorrhö oder aktive hereditäre Gonorrhö, erschöpfendes Schwitzen nach Impfungen.	Impfschäden, permanentes Krankheitsgefühl trotz vieler Therapien (hereditäre Gonorrhö!), verborgenes, abgespaltenes Trauma.
Belladonna	Nerven, Haut, Schleimhäute	Schwitzen beim Einschlafen durch Fieber, Ängste (Kinder!), Schmerzen.	Nervenüberreizung, Aufregendes sehen vor dem Schlafengehen (Krimis), zu viel zuckerhaltige Nahrung am Abend.
Chelidonium	Pfortadersystem, Leber	Schwitzen beim Einschlafen, wenn die Wetterlage wechselt, kann Ärger über etwas/jdn. nicht abschalten.	Leberüberlastung durch spätes, fettreiches Essen, Alkohol, Kompensation von Frustration durch Essen (oft Fastfood!).
China	Blut, Kreislauf, Verdauungsorgane, Leber	Schwitzen beim Einschlafen durch Erschöpfung, Schmerzen, Anämie, Blähungen.	Trinkt zu wenig, isst zu viel trockene Nahrung, zu spät, „Frustesser“ vor dem Fernseher (Chips u.ä.).
Opium	Nerven, Gehirn, Atmung, Verdauungstrakt	Schwitzen beim Einschlafen aus Angst vor Schreckensbildern, Bett erscheint zu heiß.	Alkohol, weiche Drogen, Medikamentenabusus, Unterdrückung von Schweiß, Fieber und/oder Hautausschlägen.

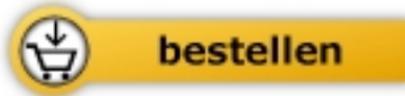


Sonnenschmidt / Knauss

[Gesund schlafen - Erholt erwachen - Restposten](#)

Ganzheitliche Behandlung von Schlafstörungen, mit Homöopathie und Naturheilkunde

200 Seiten, geb.
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de