



»Der Organismus liebt Rituale und Rhythmen. Daher ist es zunächst wichtig einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus einzurichten.«

Hp Dr. Bernhard Kraemer

Foto: Claudia Kraemer-Einke

# Schlaf, Menschlein, schlaf!

Ordnungstherapie – Schüssler-Salze – Nahrungsergänzung – Reflexologie

– Dr. Bernhard Kraemer –

Mal eine Nacht oder auch zwei schlecht zu schlafen, das kennen wir. Wir kommen schlecht in den Schlaf, weil uns etwas vom Tag beschäftigt. Oder wir wachen mitten in der Nacht auf mit schwierigen Gedanken. Im Normalfall können wir das gut aushalten, wenn es nur sporadisch passiert. Schwierig wird es, wenn sich diese Probleme häufen und chronifizieren.

## Definition krankhafter Schlafstörungen

Man spricht von einer krankhaften Schlafstörung, einer Insomnie, wenn langanhaltende Probleme beim Einschlafen und Durchschlafen bestehen, die Schlafqualität individuell als schlecht empfunden wird und der Alltag durch Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und fehlenden Antrieb nur schwierig zu bewältigen ist. Um zur richtigen Therapie zu kommen, müssen wir nach der Ursache der Schlafstörung schauen.

Schlafstörungen können Symptom einer körperlichen oder psychischen Erkrankung sein. Hier kommen zum Beispiel chronische Nierenschwäche, gynäkologische Probleme, Schilddrüsen-, Herz- und Lungenerkrankungen, Epilepsie, sowie Angststörungen und Depressionen in Frage. Wenn diese Ursachen abgestellt werden können, verschwinden auch die Schlafprobleme.

Ist die Schlafstörung die Hauptbeschwerde so unterscheidet die ICD-10 organische und nicht-organische Insomnien.

Zu den **organischen Schlafstörungen** zählen Schlafapnoe, idiopathische Hypersomnie, ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus und Narkolepsie.

Bei den **nicht-organischen Schlafstörungen** finden wir die nicht-organische Insomnie bzw. Hyposomnie, die nicht-organische Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus, das Schlafwandeln, den Pavor nocturnus und Alpträume.

Bei einigen dieser Krankheitsbilder können Ordnungstherapie, Mineralsalze nach Dr. Schüssler, Nahrungsergänzung, Fuß- und Handreflexzonenmassage wirksame Hilfen sein.

Die häufigste dieser Störungen ist die nicht-organische Insomnie. Man braucht dann sehr

lange, um einzuschlafen, schläft nachts unruhig, wacht oft auf und ist morgens zu früh wach. Wer in mindestens drei Nächten pro Woche und mehr als einen Monat so schlecht schläft, dass die Lebensqualität beeinträchtigt ist, leidet an einer chronischen Insomnie.

Etwa 10-30 % der Bevölkerung erleben diese Insomnieform vorübergehend, bei 6 % ist das Krankheitsbild chronisch. Wegen dieser weiten Verbreitung gehören freiverkäufliche Schlafmittel auch zu den Top 10 der rezeptfreien Arzneimittel in Deutschland (234 Mio € Umsatz, 2022).

Ungeachtet des Alters, des Geschlechts oder der sozialen Herkunft können Ein- und Durchschlafstörungen grundsätzlich jeden treffen. Frauen leiden doppelt so häufig wie Männer an Insomnie. Frauen werden gestört durch schnarchende Männer, Babies und Kinder (Schlafzimmertrennung eine Option?). Auch findet sich Insomnie überdurchschnittlich häufig in der Altersgruppe der 30 bis 65-Jährigen.

## Ursachen

Neben einer erblichen Neigung spielen vor allem äußere Einflüsse eine bedeutende Rolle: Mehrfachbelastungen durch besonders stressreiche Lebensumstände in Beruf, Familie und Freizeit sind mit einem entspannten Schlaf nicht mehr in Einklang zu bringen. Schichtarbeit und häufiger Zeitzonechsel können ein Auslöser sein, ebenso Alkohol, Nikotin, andere Drogen und Medikamente, psychische Traumen; der allgemeine Lebensstil durch Elektrizität (Lichtverschmutzung) und Bildschirmgebrauch leistet seinen Beitrag durch zu wenig Licht am Tag, aber zuviel Licht am Abend. In der Folge schlafen heute alle durchschnittlich eher zu wenig und müssen zu früh aufstehen (besonders Jugendliche!).

Es wird angenommen, dass Menschen mit nicht-organischer Insomnie eine Neigung zu verstärkter körperlicher, emotionaler und gedanklicher Erregung haben. Die Betroffenen haben im Vergleich zu anderen Menschen eine erhöhte Herzrate, eine höhere Stoffwechselrate des Gehirns und höhere

Level der Stresshormone Cortisol und ACTH im Blut. Dies wird mit einer erhöhten Aktivität der Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinden-Achse (HNA) in Verbindung gebracht und deutet darauf hin, dass Menschen mit Insomnie ständig überaktiviert sind – was wiederum erklären könnte, warum sie Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen und einzuschlafen.

Die Folgeerkrankungen des Schlafdefizits können erheblich sein: das Immunsystem büßt an Funktionalität ein (wenn weniger als 5 h geschlafen wird), das Risiko für Depressionen, Angst-Störungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Adipositas, Unfälle und neurodegenerative Erkrankungen steigt, die Wahrscheinlichkeit früher an den genetischen überlieferten Erkrankungen der Familie zu sterben, steigt.

Die Therapie der Wahl in der Schulmedizin ist die Kognitive Verhaltenstherapie. Nicht empfohlen zur Dauertherapie sind Benzodiazepine oder ähnliche Wirkstoffe wegen ihres hohen Suchtpotentials.

### Empfohlene Schlafdauer

Die meisten Erwachsenen brauchen 7–9 h Schlaf, empfohlen werden von Schlafmedizinern mind. 6 h im Durchschnitt. Viele Menschen glauben, sie müssten unbedingt immer 8 h schlafen. Und obwohl sie nach eigenem Bekunden an sich gut geschlafen haben, schätzen sie sich auf einer Schlafskala häufig schlechter ein als nötig. Individuell erzeugt diese Fehleinschätzung oft unnötig Anspannung, die der Schlafqualität natürlich nicht förderlich ist.

### Ordnungstherapie

Der Organismus liebt Rituale und Rhythmen. Daher ist es zunächst wichtig einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus einzurichten: regelmäßige Zeiten für Zubettgehen und Aufstehen; nur ins Bett legen, wenn Sie wirklich müde sind (d.h. hoher Schlafdruck); nicht im Bett liegen bleiben, weder morgens noch nachts, sondern herumgehen und etwas entspannendes tun.

Einschlarituale können helfen, z.B. die berühmte Milch mit Honig. Der biochemische Hintergrund des Trunks ist: Milch enthält L-Tryptophan, der Zucker im Honig hilft dem L-Tryptophan im Gehirn durch die Blut-Hirn-Schranke, wo es zu Melatonin umgewandelt wird; Fantasiereisen können die Entspannung herbeiführen und Stress reduzieren, genauso wie verschiedene Atemübung. Z.B. die 4 – 7 – 8 – Methode: 4 Sekunden einatmen –

7 Sekunden Luft anhalten – 8 Sekunden ausatmen – und diesen Ablauf 4 x zum Einschlafen und mindestens 2 x am Tag wiederholen.

Viele Betroffene wachen häufig zwischen 3–4 Uhr auf – der „Wolfsstunde“ – dann, wenn die Körpertemperatur am niedrigsten ist, der Melatoninspiegel hoch, der Cortisol- und Serotoninspiegel niedrig, und die Hirndurchblutung gedrosselt ist. Unter diesen physiologischen Gegebenheiten erscheinen Probleme dann unlösbar, man fängt an zu Grübeln. Es ist dann besser kurz Aufzustehen, kurz Licht anzumachen, wodurch Melatonin absinkt, ein Glas Wasser zu trinken, eine Fantasiereise zu machen. Bitte aber nicht in den Gedanken an die Probleme hängen bleiben.

Eine ruhige Atmosphäre im Schlafzimmer (mit Temperaturen unter 19/20 Grad) ist wichtig, das Handy sollte – wenn überhaupt im Schlafzimmer – unter dem Bett liegen und auf Flugmodus gestellt sein, und es sollte auch keine Uhr mit Leuchtanzeige auf dem Nachttisch stehen, die den sehnsüchtigen Blick magisch anzieht.

Koffein oder Teein nach 14 Uhr hindert manche Menschen am guten Schlaf, und Alkoholgenuss am Abend ist keine gute Idee. Denn Alkohol aktiviert den Sympathicus, der Puls steigt, Blutgefäße werden weit gestellt, es kommt zu vermehrtem Schwitzen und die Tiefschlafphasen werden unterdrückt, wodurch mehr Wachphasen in der zweiten Nachthälfte entstehen. Auch intensiver Sport ist am Abend nicht hilfreich, denn es braucht einige Stunden, um die Körpertemperatur für den Schlaf herunter zu regeln.

Andererseits wirken sich regelmäßige körperliche Aktivität am Tag, allgemein viel Tageslicht (zur Arbeit laufen?, Kaffeepause draußen?), rotes Licht am Abend (fördert die Melatoninproduktion), und blaues Licht am Morgen (reduziert Melatonin) günstig aus, weil dadurch die circadiane Rhythmik unterstützt wird.

Manche Patienten haben Erleichterung durch schwere Decken: diese entwickeln leichten Druck auf Muskulatur und Nervengewebe und erhöhen so die Melatoninumwandlung aus Serotonin. Fitness-Bänder sind eher schwierig, weil sie die Selbstbeobachtung und damit Anspannung verstärken können.

### Schlafstagebuch

Ein Schlafstagebuch oder Smartphone-Apps können die Suche nach möglichen Auslösern der Schlafprobleme unterstützen: Zu notieren, wann der Schlaf wenig erholsam war und was an diesen Tagen passiert ist, kann helfen, Zusammenhänge oder ein bestimmtes Muster zu erkennen.

### Nahrungs- (ergänzungs) mittel / Vitamine

An der Schlafregulation sind mehrere Regionen im Hypothalamus, im Hirnstamm und im Thalamus beteiligt. Teil des Hypothalamus ist der Nucleus suprachiasmaticus, und er gilt als der wichtigste, aber nicht der einzige Koordinator des Schlaf-Wach-Rhythmus. Der Schlaf wird im Hypothalamus ausgelöst durch verschiedene Neuropeptide und Neurotransmitter: Gamma-Aminobuttersäure (GABA), Serotonin und Melatonin. Wachheit wiederum wird auch durch bestimmte Zentren im Hypothalamus gesteuert, u.a. durch die Ausschüttung von Dopamin, Acetylcholin und Glutamat.

Als eines der wichtigsten schlaffördernden Hormone wird neben Adenosin das Melatonin angesehen; es wird in der Epiphyse freigesetzt unter Rückkopplung mit dem Nucleus suprachiasmaticus. Melatonin kann von außen mit der Nahrung zugeführt werden, wird aber auch von der Epiphyse selbst hergestellt. Dafür ist die essentielle Aminosäure L-Tryptophan notwendig, die in mehreren Schritten unter Beteiligung von Vitamin C, Vitamin D3, Magnesium, Zink, den Vitaminen B6, B12 und Folat, sowie S-Adenosylmethionin über die Vorstufe 5-Hydroxy-Tryptophan (5-HTP) erst in Serotonin und dann schließlich in Melatonin umgewandelt wird. Stress hemmt die Umwandlung und manchen Menschen ist genetisch bedingt der Umwandlungsschritt zum 5-HTP nicht möglich, weil das entsprechende Enzym fehlt. Durch eine Laboranalyse von Vollblut und Speichel können Mängel dieser Stoffe eruiert werden (wenn Ernährungsdefizite vorliegen oder zu vermuten sind), bzw. der Neurotransmitter- und der Stresshormonstatus ermittelt werden. Daraus können dann spezifische Nahrungsergänzungsmittel abgeleitet werden.

Auch wenn die Laboranalytik nicht zur Verfügung steht, kann ein Therapieversuch über Veränderung an der Ernährung bzw. über Nahrungsergänzung begonnen werden.

Der Tagesbedarf von L-Tryptophan schwankt und wird geschätzt mit bis zu 6 mg / kg Körpergewicht. Sojabohnen, Erbsen, Nüsse, Hühnerfleisch, Haferflocken, ungeschälter Reis enthalten die Aminosäure in ausreichenden Mengen (Milch besitzt etwas halb so viel wie Reis). Schon 100 g Haferflocken können die Hälfte des Tagesbedarfs decken (bezogen auf ca. 60 kg Körpergewicht). Als Medikament oder Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, sollte man nicht mehr als 1 g pro Tag L-Tryptophan zu sich nehmen. Eine höhere

Dosierung kann zusammen mit Benzodiazepinen, Antidepressiva (z.B. SSRI, tetrazyklische Antidepressiva) und Monoaminoxidase-Hemmern zum Serotonin-Syndrom führen (Bluthochdruck, psychische Veränderungen, Hyperreflexie, Muskelkrämpfe, Hyperthermie).

Melatonin gibt es als rezeptpflichtiges höher dosiertes Medikament und auch als freiverkäufliches Nahrungsergänzungsmittel mit einer Dosierung bis zu 1 mg pro Tag. Dessen Wirksamkeit ist beim Jet lag durch Studien belegt.

Haben wir den Verdacht, dass Nährstoffmängel vorliegen, so kann für 4–6 Wochen ein Versuch gestartet werden mit der Kombination von Glycin und Glutamin, zusammen mit 5-HTP und B-Vitaminen. Gerade Glycin und Glutamin wirken synergistisch schlaffördernd und entspannend. Bei einem GABA-Mangel kann zusätzlich auch GABA eingenommen werden. Zeichen eines GABA-Mangels sind Heißhunger auf Zucker/Süßigkeiten, Parästhesien, Muskelverspannungen, Ohrgeräusche (Tinnitus), veränderte Geruchsempfindungen, nächtliches Schwitzen, Hyperventilation, Tachykardien, Gedächtniseinbußen, Impulsivität, Ungeduld und Ängste.

Eine weitere Möglichkeit ist die kombinierte Gabe des pflanzenheilkundlichen Gemmomazeres der Silberlinde mit Melatonin. Es ist belegt, dass die Silberlinde beruhigende, angstlösende und schlaffördernde Eigenschaften besitzt, weil sie am GABA-A-Rezeptor andocken kann.

Ashwagananda ist in der Lage die Schlafsituation zu verbessern, wenn der Auslöser in der überaktiven Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse mit zu hohem Cortisolspiegel liegt.

### Funktionsmittel nach Dr. Schüssler

Magnesium phosphoricum, die Nr. 7 de Schüssler-Salze, ist der Klassiker, wenn es um Entspannung geht. Es hilft bei der Umverteilung von Magnesium, was auch stofflich gesehen der Muskelkontraktion entgegen wirkt. Allgemeine Nervosität gepaart mit motorischer Unruhe passt am besten zu diesem Mittel. Gerne wird es gegeben als „Heisse 7“. Bewährt hat sich die Kombination Nr. 7 mit heißer Milch mit Honig.

Magnesium und Calcium wirken antagonistisch im Körper. Daher möchte ich an dieser Stelle auch auf die Nr. 2 der Schüssler verweisen, Calcium phosphoricum (D6): Kennzeichnend für die Nr. 2 ist die Wirkung als kräftigendes regeneratives Mittel. Man kann sich unter der Nr. 2 den nervösen Schwächling merken, er ist erschöpft, aber





Kann bei nervöser Unruhe, mental wie motorisch, hilfreich sein - Ergänzungsalz Nr. 14, Kalium bromatum.

dennoch aufgekratzt und kann nicht abschalten. Wer zwischen 23 Uhr und 1 Uhr nachts aufwacht, für den ist die Nr. 2 geeignet. Wer plötzlich starkes Herzklopfen beim Liegen im Bett verspürt, auch für den ist es geeignet. Kinder, die mit nächtlichen Wachstumsschmerzen aufwachen brauchen die Nr. 2, auch als Salbe direkt am Schmerzort.

Kurz erwähnt sei hier auch noch die Nr. 5 der Schüssler-Salze, das Kalium phosphoricum (D6). Es ist das große Nervenmittel unter den Schüssler-Salzen. Einerseits geeignet für die Regeneration der Nervenkraft nach intensiver geistiger Arbeit (bis hin zum Burn Out), aber auch wenn die Gedanken trotz Müdigkeit und Erschöpfung doch nicht still stehen. Wenn ich also nicht einschlafen kann, weil in mir die Gedanken an das Morgen Karussell fahren. Wenn eine starke Müdigkeit nach dem Mittagessen zwischen 13 und 15 Uhr anfasst, der braucht die Nr. 5. Aber auch wer zwischen 1 und 3 Uhr nachts aufwacht und nicht in den Schlaf zurückfindet.

Das letzte Mittel aus den eigentlichen Schüssler-Salzen ist Silicea (D12), die Nr. 11. Silicea ist das große Haut- und Bindegewebsmittel der Schüssler-Salze. Menschen, die Silicea benötigen, zählen im Guten wie im Schlechten zu den empfindlichen Konstitutionen. Das kommt zum Beispiel in ihrer Geräusch- und Lichtempfindlichkeit zum Ausdruck. Silicea ist als Mineralstoff auch in der Körperabwehr von Bedeutung, weil es Makrophagen aktiviert. Menschen mit Infektanfälligkeiten, mit schwachen Gelenken, Organsenkungen, Haar- und Nagelwachstumsstörungen, benötigen daher potentiell Silicea. Wer zwischen 3 und 5 Uhr morgens erwacht, wer allgemein unruhig schläft, wem die Beine oder Arme im Halbschlaf zucken, auch wer schlafwandelt, der oder die braucht Silicea.

Damit verlassen wir die eigentlichen Schüssler-Salze und schauen uns bei den Ergänzungssalzen um:

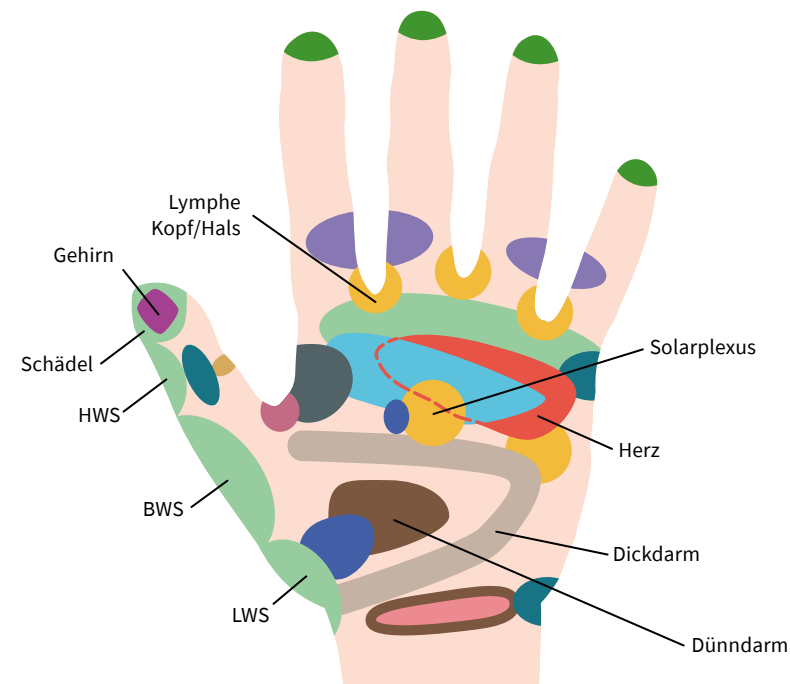
Das erste Ergänzungssalz bei Schlaflosigkeit ist die Nr. 14, Kalium bromatum (D6). Brom allein wurde als Schlaf- und Beruhigungsmittel eingesetzt und wurde in Hypophyse und Schilddrüse gefunden. Die Nr. 14 reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und wirkt ausgleichend auf das Zentralnervensystem. Damit ist es sehr gut geeignet bei den eingangs erwähnten Patienten mit der übermäßig aktiven Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse. Patienten mit innerer Unruhe, aber auch motorischer Unruhe, die allein mit der Nr. 7 nicht erreicht werden, sind „Kandidaten“ für die Anwendung der Nr. 14. Als Anwendungsgebiete sind Einschlafprobleme, Geräuschempfindlichkeit, Zähneknirschen im Schlaf und Folgen von Stress bekannt. Die Kollegin Sigrid Molineus gibt als mögliche Zungenzeichen eine rote Zungenspitze oder eine lange rote Zunge an. Verschlimmerung bei Hitze und Ruhe; Besserung durch Bewegung und Beschäftigung, im Freien. Das zweite Ergänzungssalz ist die Nr. 21, Zincum chloratum (D6). Zink kommt als Enzymbestandteil des Zellstoffwechsels überall im Körper vor, besonders aber in Knochen, Haut, Haaren, Prostata und Keimdrüsen. Die Hauptwirkung besteht im Immunsystem und im Nervensystem.

Im Nervensystem wirkt es beruhigend und kräftigend. Es reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und wird erfolgreich bei nervöser Erschöpfung, bei nervöser Schlaflosigkeit mit unruhigen Beinen (auch bei restless legs), bei Hyperaktivität, bei gesteigerter Sensibilität verbunden mit Krampfneigung eingesetzt. Die Nr. 21 bei unruhigen Beinen ist auch gut zu kombinieren mit der Nr. 11.

Mangelanzeichen sind Längsrillen und weiße Flecken der Fingernägel. Verschlimmerung in Ruhe, im Sitzen, nach Wein und anderen Reizmitteln. Besserung durch Bewegung und im Freien. Die Nr. 21 wird als D6 eingesetzt, in der Regel 3 x 1-2 Tabl. tägl. Es sollte aber nur in zeitlichem Abstand zu den Calciumsalzen eingenommen werden, da beide antagonistisch wirken.

### Fuß- und Handreflexzonentherapie

Die reflektorische Arbeit an Händen oder/und Füßen kann im Hinblick auf Schlafprobleme primär das Ziel haben, die vegetative Situation eines Patienten auszugleichen. Gelingt dies gut, so ist es auch möglich Schlafmedikation zu reduzieren. Prinzipiell ist es wünschenswert und auch erfolgversprechender eine Bestandsaufnahme der Auf-



Reflexzonen der linken Handfläche. An der Daumenkante entlang ist die Zone der Wirbelsäule zu finden (HWS / BWS / LWS), am Daumenendglied der Kopfbereich.

fälligkeiten an den gesamten Händen oder Füßen (oder beides) zu machen und daraus individuelle Schwerpunkte für die Massage abzuleiten. Es gibt aber Reflexzonen, die für die Massage natürlich besonders bewährt sind. Dies sind die Zonen für Solarplexus, Nervensystem, Lymphsystem, Herz und Darm. Manche dieser Zonen können von den Patientinnen und Patienten auch leicht selber erreicht werden.

An der Hand finden wir den Solarplexus an der tiefsten Stelle der Hohlhand. Die kreisende Eigenmassage verbunden mit einer Fantasiereise hat schon manchem das Einschlafen erleichtert. Das Nervensystem ist über die Massage an Wirbelsäulen- und Kopfzonen erreichbar, außerdem auch über den Darm, der obendrein noch einen Bezug zum Lymphsystem hat. Da das Lymphsystem vegetativ gesteuert wird, bietet es einen guten therapeutischen Zugang zum Thema Stress jedweder Ursache. Die sanfte Massage der Schwimnhäute von Zeige- bis Kleiner Finger hat einen belebenden, aber gleichzeitig auch ausgleichenden Effekt. Auch

das Streichen der Fingerrücken von den Fingernägeln hinunter Richtung Fingergrundgelenke hat die Lymphwege zum Ziel und beruhigt.

All diese Zonen sind auch an den Füßen zu finden. Wobei gerade aber an den Füßen eine sehr detaillierte Darstellung der Lymphwege durch die Schule nach Hanne Marquardt gelungen ist. Diese ganz eigene Arbeitsweise bietet eine sehr gute Möglichkeit der Ausleitung, sowohl im stofflichen Sinne (Ödeme, „Stoffwechselmüll“), aber auch im feinen immateriellen Sinn von Emotionen, seien sie positiv oder negativ.



**Dr. rer. nat. Bernhard Kraemer**  
Heilpraktiker / Dozent  
Solmsstraße 36, 10961 Berlin  
(030) 84 115 135  
www.naturheilpraxis-am-kreuzberg.de