



## Schlafstörungen

### Beschwerden:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Einschlafstörung</li><li>• Durchschlafstörung</li><li>• Fröhmorgendliches Erwachen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zerhackter Schlaf</li><li>• Alpträume</li><li>• morgendliche Erschöpfung</li></ul>
--	--

### Mögliche Ursachen:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Koffein</li><li>• digitale Medien, Handy, Laptop</li><li>• spätes Abendessen</li><li>• späte körperliche Anstrengung</li><li>• Blutmangel nach TCM</li><li>• Melatonin-Mangel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ungelöste Konflikte</li><li>• Belastungssituation, Stress</li><li>• Hormonelle Dysbalance/Mangel</li><li>• Nährstoffmangel</li><li>• Nahrungsmittelunverträglichkeiten</li><li>• Aminosäuren-Mangel</li></ul>
---	---

### Untersuchungen:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Hormonspeicheltest (DHEA, Cortisol-Tagesprofil, Estradiol, Estriol, Progesteron, Testosteron, Melatonin)</li><li>• Nährstoffanalyse, v.a. B-Vitamine (B1, B3, B6, B12, Folsäure), Vitamin D3, Vollblut- Analyse: Mg, K, Zn, Cu</li><li>• Schilddrüsenwerte, Leberwerte</li><li>• Nervenbotenstoffe im Harn</li></ul>
--

### Behandlungsmöglichkeiten:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Lebensstil Änderung:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Abendessen spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen</li><li>✓ Verzicht auf Alkohol, Zucker und Weißmehl</li><li>✓ auf einen gleichbleibenden Rhythmus achten (Aufsteh- und Zubettgehzeiten, Essenszeiten)</li><li>✓ körperliche Anstrengung nach 18 Uhr meiden</li><li>✓ sechs Stunden vorm Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu sich nehmen</li><li>✓ vor dem Einschlafen Blaulichtquellen meiden (Fernseher, Handy, Laptop)</li></ul></li><li>• Pflanzliche Möglichkeiten:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Haferstroh, Passionsblume, Baldrian, Hopfen, Goldmohn (Escholtzie), Herzgespann, Lindenknospe, Feigenknospe, Helm- und Eisenkraut, Ashwagandha, Phytomix: Tannenknospe, Haferstroh, Rhodonit</li><li>✓ Ätherische Öle: Lavendel, Mandarine, Orange, Sandelholz, Bergamotte</li></ul></li></ul>
---



- Einschlafen:
  - ✓ Melatonin min. 1mg bis max. 20 mg, 30 min. vor dem Einschlafen
  
- Durchschlafen:
  - ✓ Melachron 3mg, 5mg (retardiertes Melatonin) von Vitabasix
  - ✓ Progesteron oral (!), 50mg lipocaps, 100mg (Utrogestan), 200mg (Arefam)
  - ✓ 5 HTP 50mg 0/0/1 und steigern bis 200mg
  - ✓ GABA 500-1000mg
  - ✓ Vitamin B-Komplex
  
- Magnesium 300-500mg abends
- Inositol 500-1.000mg abends
- Aminosäuren: L-Glycin, L-Glutamin, L-Ornithin, L-Arginin, L-Carnitin alle abends
  
- Psychotherapie, Coaching und/oder Supervision
- Erlernen von Entspannungstechniken (z.B.: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Kohärenz des Herzens, Body Scan).

#### Quellen:

- 1) Fauteck, Jan-Dirk, 2017: Melatonin. das Geheimnis eines wunderbaren Hormons. München: Brandstätter
- 2) Zulley, Jürgen, 2010: Mein Buch vom guten Schlaf. München: Goldmann
- 3) Walker, Matthew, 2018: Das große Buch vom Schlaf. München: Goldmann

Stand: 09. März 2022