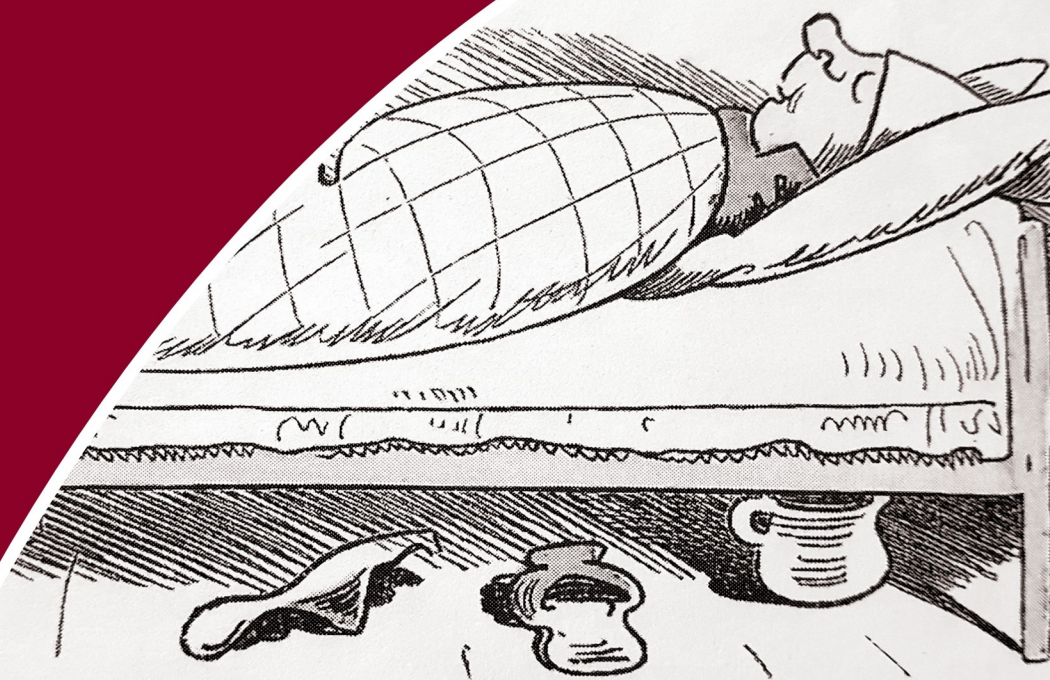


Dr. med. Gertrud Grimm

Schlafstörungen auf natürliche Weise erfolgreich behandeln

– in Frage und Antwort –

Erfahrungen aus 50-jähriger Praxis



Dr. med. Gertrud Grimm

**Schlafstörungen auf natürliche Weise erfolgreich
behandeln – in Frage und Antwort**

Dr. med. Gertrud Grimm

**Schlafstörungen auf natürliche Weise
erfolgreich behandeln – in Frage und
Antwort**

Erfahrungen aus 50-jähriger Praxis

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://www.dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Verfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung auf DVDs, CD-ROMs, CDs, Videos, in weiteren elektronischen Systemen sowie für Internet-Plattformen.

Wichtiger Hinweis

Die Vorschläge, was die Dauer der Einnahme der Arzneien betrifft, sind nicht verbindlich, diese können und sollen variiert werden, falls im Heilungsverlauf unerwartet Probleme auftauchen oder der Patient das eine oder andere Präparat nicht verträgt, bzw. die Erstverschlimmerung anders als erwartet verläuft.

Weder Autor noch Verlag haften für irgendwelche Schäden.

© Lehmanns Media GmbH, Berlin 2022

Helmholtzstr. 2-9

10587 Berlin

Umschlag: Jasmin Plawicki

Foto Umschlag: Bild-CC-by-sa/2.0/de Spurzem

Satz & Layout: L^AT_EX(Zapf Palatino) Volker Thurner, Berlin

Druck und Bindung: Totem • Inowrocław • Polen

ISBN 978-3-96543-327-4

www.lehmanns.de

Inhaltsverzeichnis

1	Schlafstörungen natürlich behandeln	11
	Schlaf – Was ist das?	11
	Die Bachblüten-Therapie	12
	Hypnose-Behandlung	17
	Behandlung mit ätherischen Ölen	18
	Neuraltherapie nach Huneke	21
	Naturheilmittel	23
	Kneipp'sche Anwendungen – Die Kneipp'sche Wasserkur	25
	Behandlung mit homöopathischen Einzelmitteln – Konsti- tutionsmittelsuche	27
	Die miasmatische Behandlung – Die Lehre der Beziehung von Krankheiten untereinander	31
	Die kalifornischen Blütenessenzen	34
	Sauerstofftherapien	36
	Ozon zur Behandlung von Schlafstörungen	36
	Durchführung der „Großen Eigenblutbehand- lung“ nach Wolff	36
	Die Hämatogene Oxidationstherapie (HOT)	36
	Die australischen Buschblütenessenzen	38
	Eigenblutbehandlung nach Dr. med. Höveler	39
2	Aus der Praxis für die Praxis – Schlafstörungen in Frage und Antwort	41
	Schlafstörungen – altersbedingt	41
	Schlaflosigkeit bei Restless-Legs-Syndrom	42
	Schlaflosigkeit bei Teetrinkern	42
	Wechsel des Arbeitsplatzes	43
	Schlaflosigkeit bedingt durch Herzinsuffizienz	43
	Schlaflosigkeit nach Schock	44
	Trennungsschmerz	44

Schlafstörungen nach erschreckendem Erlebnis	45
Nächtliches Aufwachen durch Hungergefühl	45
Neurovegetative Dystonie mit Schlafstörungen – Störfeld- suche	46
Absetzen von Schlafmitteln?	46
Schlafstörungen nach Nachtwachen	47
Unruhige Beine stören das Einschlafen	47
Hunger nachts und nach dem Erwachen morgens Unwohlsein	48
Schlafstörungen und Hypnose	48
Hartnäckige Schlaflosigkeit	49
Arteriosklerose und Schlaflosigkeit	49
Schmerzen und Schlaflosigkeit	50
Alpträume	51
Hyperaktivität und Schlaflosigkeit	52
Zappelphilipp	52
Restless-Legs-Syndrom und Schlafstörungen	53
Schlafstörungen und Eigenblut im Alter	54
Schlafstörungen nach Nikotinentzug	55
Schlafstörungen wegen unnötiger Sorgen um andere . . .	55
Alzheimer Krankheit und Schlafstörungen	56
Kneipp'sche Anwendungen bei Schlafstörungen	56
Blutdruckkrisen als Ursache von Schlafstörungen	57
Schlafstörungen nach Schicksalsschlag	57
Herzklopfen und Schlafstörungen	58
Schlafstörungen durch Schichtarbeit oder auch Jetlag . . .	58
Entwöhnung von Schlafmitteln	59
Schlafstörungen nach Verlust eines geliebten Menschen . .	60
Schlafstörungen nach langem Arbeiten am Computer und nach langen Fernsehenden	60
Absetzen von Schlaftabletten	61
Schlafstörungen als Folge von Zurückweisung und Demü- tigung	62
Nachtschreck	62
Ständige Schlafunterbrechung seit der Kindheit	63
Schlafstörungen bedingt durch zu viel Elektrosmog	64
Schlaflosigkeit – altersbedingt	65
Schlaf – ernährungsabhängig	65
Schlafstörungen vor und nach Vollmond	66

Nervöse Schlafstörungen	67
Schlafstörungen nach Aufregung und Krankheit	68
Schlafstörungen nach Vergewaltigung	68
Schlafstörungen bedingt durch Depression	69
Hartnäckige Schlaflosigkeit	70
Schlafstörungen nach Schreck	70
Einschlafstörungen bedingt durch Stress	71
Entzug von Schlaftabletten	72
Sucht – Entzug von Schlafmitteln	73
Zähneknirschen im Schlaf	74
Schlafstörungen durch Angst vor dem Alleinsein	74
Schlafstörungen in den Wechseljahren	75
Eigenblutbehandlung als Umstimmungstherapie bei Schlafstörungen	76
Schlafstörungen wegen Nebenwirkungen von Schmerzmitteln	77
Schlafstörungen behandeln mit sanum-Arzneien	82
Schlafqualität und Raumtemperatur	82
Schlafstörungen wegen Prüfungsangst, Panik	83
Schlafstörungen und Gedanken-Karusell	83
Blütenessenzen gegen oberflächlichen Schlaf?	84
Altersbedingte Schlafstörungen	85
Otalgie nachts behindert den Schlaf	85
Melatonin als Einschlafhilfe	86
Wadenkrämpfe behindern meinen Schlaf	86
Nykturie	87
Sodbrennen behindert meinen Schlaf	87
Langzeiteinnahme von Baldriparan stark?	88
Wechsel starker Schlafmittel	88
Selbstheilungskräfte	89
Ernährung und Schlaf	90
Leistungssport und Schlaf	91
Regulation des Säure-Base-Haushalts	91
Schweißausbrüche in den Wechseljahren behindern meinen Schlaf	93
Wirkt sich die Ernährung auf die Schlafqualität aus?	94
Nervöse Herzbeschwerden in den Wechseljahren	95
Chronisches Schulter-Arm Syndrom links hindert am Schlaf	95
Diabetische Neuropathie – Schlaflosigkeit schlimmster Art	96

Antidepressiva und Naturschlafmittel	97
Chronische Zosterneuralgie und Schlaflosigkeit	97
Restless-Legs-Syndrom bei Long-COVID	98
Trazodon 100 mg gegen Schlafstörungen	99
Schlaflosigkeit wegen Reizdarm	99
Alkoholunverträglichkeit und Schlafstörungen	100
Antidepressiva bei Schlafstörungen – Gewöhnung bzw. Suchtgefahr?	101
Übersäuerung – BWS-Syndrom – nächtliche Schmerzen . .	101
Schlaflosigkeit bei Rheuma	102
Mittelschmerz behindert den Schlaf	102
Die Heilkraft des Wassers	103
Absetzen von Antidepressiva bei Schlafstörungen	104
Traumatisiert nach Flucht und Krieg	105

Anhang **107**

Liste der schlaffördernden Naturheilmittel bzw. Homöopa- thika	107
Teemischungen nach Harald Krebs	109
Bäder	109
Teilbäder bzw. Vollbäder	109
Kaltwasseranwendungen nach Kneipp	109
Wassertreten – „Kneippen“	110
Das kalte Armbad	110
Wadenwickel bei Schlafstörungen	110
Entsäuerungsbad	110
Ansteigendes Fußbad	111
Horvi-Enzym-Therapie (HET)	111
Sanum-Therapie	113
Liste der Bach-Blüten und ihre Bezifferung	114
Rezepte	116
Quellen	119
Anschriften und Bezugsquellen	120
Werdegang	121

Widmung

Für URSI

Danksagung

Auf diese Art möchte ich mich bei meiner Enkeltochter ALINA bedanken, weil sie immer, wenn's mal brennt, für mich da ist.

Ebenso gilt mein Dank SUSANNE, die mir bei der Erstellung dieses Buchs geholfen hat.

Wichtiger Hinweis:

Alle Ratschläge, Rezepturen und Anwendungen im vorliegenden Buch wurden von mir über Jahrzehnte mit bestem Erfolg erprobt. Dieses Buch richtet sich sowohl an Laien als auch an Therapeuten. Laien sollten ohne Beratung eines erfahrenen Behandlers keine Applikationen vornehmen. Weder Autor noch Verlag haften für irgendwelche Schäden.

Dr. Gertrud Grimm

1 Schlafstörungen natürlich behandeln

Schlaf – Was ist das?

Wie verhält es sich überhaupt mit dem Schlaf? Immunsystem und Schlaf hängen zusammen, sie sind eng miteinander verknüpft. Zu wenig Schlaf schwächt das Immunsystem massiv, man wird häufiger akut krank, und auch die chronischen Krankheiten nehmen zu. Jeder hat schon mal den Satz „man schläft sich gesund“ gehört. Unser Immunsystem schüttet im Schlaf Stoffe aus, welche Keime, wie Viren und Bakterien bekämpfen. Deshalb ist es auch gut bei Infekten und nach Impfungen viel zu schlafen. 2 von 3 Menschen schlafen schlecht, wenn sie danach gefragt werden. Meist sind es Stress bzw. psychische Probleme, welche den Schlaf stören. Aber immer wieder halten uns auch körperliche Symptome, wie Schmerzen, Herzinsuffizienz oder hormonelle Erkrankungen vom Schlaf ab.

Aber es gibt Hilfe aus aller Welt. Ganz einfach und sehr erfolgreich sind die verschiedenen Wasseranwendungen, die Oberkörperwaschung mit kaltem Wasser, ebenso die Bauchwaschung mit kaltem Wasser. Wassertreten macht nicht nur munter, sondern ist auch schlaffördernd. Vollbäder mit verschiedenen Zusätzen, z. B. Lavendel oder Baldrian, helfen auch sehr gut. Ein Vollbad sollte 10–20 Minuten dauern. Und, wenn man kalte Füße hat, dann sollte ein warmes Fußbad Einsatz finden.

Die Bachblüten-Therapie



© Wikipedia. Haus von Dr. Edward Bach in Sotwell, England (in der Nähe von Oxford).

Bachblüten sind sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung von Krankheiten geeignet. Die Bachblütentherapie geht auf Dr. Bach zurück, der von 1886–1936 lebte. Es ist eine sehr milde, nebenwirkungsfreie Behandlung. Sie erfasst psychische und körperliche Störungen, welche meist, besonders in den Wechseljahren, zusammenhängen. Dr. Bach erkannte, dass körperliche Symptome ihre Wurzeln stets in psychischen Störungen haben; die körperliche Erkrankung ist nur Folge von seelischen Verletzungen.

Es gibt 38 Bach-Mittel (s. Anhang S. 114, von denen jede auf bestimmte psychische Merkmale passt, auf individuelle Charaktereigenschaften. Die körperlichen Beschwerden sind nur Folgezustände. 36 Bach-Mittel werden aus Blüten hergestellt, deshalb spricht man allgemein von Bachblüten, 2 Mittel werden nicht aus Blüten sondern von Knospen und einem Wasser aus einer Heilquelle hergestellt. Es handelt sich um Chestnut Bud und Rock Water.

Diese Bachblütentherapie lässt sich sehr gut mit anderen Naturheilverfahren, auch mit der Homöopathie, kombinieren. Als alleinige