

Unterscheidungsmerkmal	arzneiweisende Symptome	passende Arznei
	kann nicht einschlafen; sorgt sich um die Familie; braucht Harmonie und Gesellschaft	Pulsatilla D12
Folge von Überarbeitung, Stress, Erschöpfung	kann nicht einschlafen, ist aber total übermüdet; Folge von Schlafmangel, durchwachten Nächten am Krankenbett	Cocculus D12
	Erwachen zwischen 3 und 4 Uhr; Gedanken kreisen um den Beruf; kann nicht mehr einschlafen, erst kurz bevor der Wecker läutet	Nux vomica D12
	kann nicht einschlafen; tagsüber müde; nervöses Muskelzucken in den Beinen	Zincum metallicum D12
Folge von Ängsten	nächtliches Erwachen; innere, ängstliche Unruhe; sorgt sich um die Gesundheit; Verlustängste	Arsenicum album D12
	plötzliches Erwachen in der Nacht; Todesangst, Alpträume; Folge von Schreck, Schock, traumatischem Erlebnis	Aconitum D12
	kann nicht einschlafen; Versagensängste; vor Terminen und Prüfungen; Angstträume	Argentum nitricum D12
	kann nicht einschlafen, nur bei sanftem Licht; extreme Angst vor der Dunkelheit als Folge einer erlebten Schrecksituation	Stramonium D12
Unfähigkeit abzuschalten	kann nicht einschlafen; nach lebhaften Gesprächen; schüchtern und „zart besaitet“, alles geht ihr nahe; denkt an unangenehme Dinge	Ambra D6



Unterscheidungsmerkmal	arzneiweisende Symptome	passende Arznei
	kann nicht einschlafen; böse Vorahnungen und Ängste; vor Terminen und Prüfungen	Argentum nitricum D12
	kann nicht einschlafen; Folge von Ärger oder Beleidigung; ist gereizt und launisch	Chamomilla D12
	kann nicht einschlafen; völlig überdreht; Tausend Gedanken im Kopf; nervöses Herzklopfen; vor Ereignissen	Coffea D12
	schwieriges Einschlafen oder nächtliches Erwachen; grübelt über Vergangenes; ist nachtragend und voll von Kränkungen	Natrium chloratum D12
	Erwachen zwischen 3 und 4 Uhr; Gedanken kreisen um den Beruf; kann nicht mehr einschlafen, erst kurz bevor der Wecker läutet	Nux vomica D12
	kann nicht einschlafen; sorgt sich um die Familie; immer der gleiche Gedanke dreht sich im Kopf; braucht Harmonie und Trost	Pulsatilla D12
körperliche Beschwerden als Ursache oder Leitsymptom	kann nicht einschlafen oder erwacht in der Nacht; Zerschlagenheitsgefühl und Schmerzen am Körper; Folge von Überanstrengung	Arnica D12
	kann nicht einschlafen; Hitzegefühl im Körper; Folge von unerträglichen Schmerzen	Chamomilla D12
	erwacht vor Mitternacht, weil die Bettdecke zu heiß ist, muss sich aufdecken	Pulsatilla D12



Unterscheidungsmerkmal	arzneiweisende Symptome	passende Arznei
	kann nicht einschlafen; tagsüber müde; nervöses Muskelzucken in den Beinen	Zincum metallicum D12
Folge von schwerem Essen	zu spätes, reichhaltiges Essen; zu viel Alkohol	Nux vomica D12
	fettes Essen, v. a. Schweinefleisch	Pulsatilla D12

### Dosierung:

Bei akuten Problemen, die einer schnellen Regulierung bedürfen 3-mal täglich eine Gabe und zusätzlich direkt vor dem Schlafengehen. Wenn nötig, auch beim nächtlichen Erwachen eine Gabe.

Wenn die Probleme schon länger bestehen, in den ersten 3 Tagen 3-mal täglich eine Gabe, danach 2-mal täglich. Eine Besserung sollte nach ungefähr ein bis zwei Wochen eintreten. Nicht länger als 3–6 Wochen einnehmen, spätestens dann absetzen oder reduzieren, wenn eine Besserung eingetreten ist. Es sollte eine Regulierung des Zustandes eintreten, sodass die Frau nur noch in besonderen Situationen und für eine kurze Einnahmedauer auf das Mittel zurückgreifen muss.

### Aconitum D12

#### Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ starke plötzliche Angst und Panik

#### Leitsymptome:

- ▶ plötzliches Hochfahren aus dem Schlaf
- ▶ ängstliche Träume oder Alpträume
- ▶ wildes Herzklopfen mit Beklemmungsgefühl

#### Ursache:

- ▶ Schreck, Schock
- ▶ nach Unfall oder traumatischen seelischen Erlebnissen
- ▶ lange zurückliegende Schockerlebnisse

Ursache der Schlaflosigkeit kann sowohl eine kürzlich erlebte Schock- und Schrecksituation sein, aber auch Erlebnisse, die lange zurückliegen und nicht verarbeitet sind, z. B. Kriegserlebnisse, Autounfall, Bedrohungen und Todesängste in der Kindheit.

## Ambra D6

### **Geist-Gemüt-Symptome:**

- ▶ schüchtern und zurückhaltend
- ▶ „zart besaitet“, schnelles Erröten
- ▶ gedrückte und verzweifelte Stimmung

### **Leitsymptome:**

- ▶ alles geht zu nahe
- ▶ unangenehme Dinge beherrschen die Gedanken
- ▶ schlaflos vor Sorgen
- ▶ Musik stimmt traurig und rührt zu Tränen

### **Ursache:**

- ▶ Sorgen und Denken an unangenehme Dinge

### **Besserung:**

- ▶ Alleinsein
- ▶ Bewegung im Freien

### **Verschlimmerung:**

- ▶ jede Beanspruchung der Nerven
- ▶ Denken an die Beschwerden
- ▶ Musik
- ▶ Anwesenheit von Fremden

Für Frauen, die oft sehr empfindlich auf ihre Mitmenschen reagieren und schnell erröten. Vor lauter Sorgen können sie nicht schlafen. Auch Schlaflosigkeit nach lebhaften Gesprächen.

## Arnica D12

### **Geist-Gemüt-Symptome:**

- ▶ mürrisch und abweisend

### **Leitsymptome:**

- ▶ körperliche Erschöpfung
- ▶ Zerschlagenheitsgefühl
- ▶ der ganze Körper tut weh, nachts weiß sie nicht, wie sie liegen soll, das ganze Bett erscheint zu hart
- ▶ schickt alle weg, die sich um sie sorgen, mag nicht über die Beschwerden reden

### **Ursache:**

- ▶ Überanstrengung
- ▶ Schock, Unfall, Trauma

### **Besserung:**

- ▶ Hinlegen mit Kopftieflage

### **Verschlimmerung:**

- ▶ Berührung
- ▶ Bewegung

Schlaflosigkeit aufgrund von körperlichen Schmerzen und Zerschlagenheitsgefühl.

## Argentum nitricum D12

### **Geist-Gemüt-Symptome:**

- ▶ viele Ängste
- ▶ getrieben von bösen Vorahnungen, erwartet stets das Schlimmste

### **Leitsymptome:**

- ▶ morgens wie zerschlagen
- ▶ tagsüber nervös und fahrig, immer in Eile und Hetze
- ▶ Angstträume

### **Ursache:**

- ▶ Versagensängste
- ▶ bevorstehende Ereignisse

**Besserung:**

- ▶ frische Luft und Kälte

**Verschlimmerung:**

- ▶ Einengung

Einschlafstörungen vor wichtigen Terminen, Schlafprobleme vor Prüfungen. Die bösen Vorahnungen und verrückten Vorstellungen verfolgen die Frau in Form von Träumen bis in den Schlaf.

**Arsenicum album D12****Geist-Gemüt-Symptome:**

- ▶ ruhelos, wie getrieben
- ▶ nervös und sehr ängstlich
- ▶ sorgt sich um ihre Gesundheit

**Leitsymptome:**

- ▶ große innere Unruhe
- ▶ körperliche Erschöpfung und Schwäche
- ▶ ängstliches Aufschrecken aus dem Schlaf
- ▶ Aufwachen nach Mitternacht mit dem Bedürfnis umherzugehen
- ▶ Frieren und Frösteln

**Ursache:**

- ▶ ängstliche Sorgen

**Besserung:**

- ▶ Wärme in jeder Form
- ▶ Gesellschaft

**Verschlimmerung:**

- ▶ Alleinsein
- ▶ nachts, vor allem nach Mitternacht

Passend u.a. für perfektionistische Frauen mit Kontrollzwang, Verlustängsten und pingeligem Ordnungssinn. Das nächtliche Erwachen und Umhergehen kann begleitet sein von Atembeschwerden und Herzklopfen oder Durst auf kleine Schlucke kaltes Wasser.

### Chamomilla D12

**Geist-Gemüt-Symptome:**

- ▶ enorme Überempfindlichkeit und Reizbarkeit

**Leitsymptome:**

- ▶ müde, kann aber nicht einschlafen
- ▶ Hitzegefühl im Körper

**Ursache:**

- ▶ Reaktion auf massive Beleidigung
- ▶ nach Ärger oder unterdrückter Wut
- ▶ Folge von unerträglichen Schmerzen

**Verschlimmerung:**

- ▶ Kaffee
- ▶ Ärger und geistige Anstrengung

Schlaflosigkeit als Folge von Ärger. Die Frau ist überempfindlich und schlecht gelaunt, nichts kann man ihr recht machen.

### Coffea D12

**Geist-Gemüt-Symptome:**

- ▶ unruhig, nervös erregt, hellwach

**Leitsymptome:**

- ▶ körperlich und geistig völlig überdreht
- ▶ nervöses Herzklopfen
- ▶ Schlaflosigkeit mit Tausend Gedanken im Kopf

**Ursache:**

- ▶ bevorstehende, auch freudige Ereignisse
- ▶ Schreck und Streit
- ▶ zu viel Kaffee

**Besserung:**

- ▶ Wärme

**Verschlimmerung:**

- ▶ noch mehr Kaffee oder Aufputzmittel

- ▶ starke Gefühlsregungen
- ▶ Lärm und Gerüche

Die Frau hat das Gefühl, sie hätte zu viel Kaffee getrunken. Sie wirkt überdreht und kann nicht abschalten. Jedes kleinste Geräusch nervt. Die vielen Gedanken lassen sie nicht zur Ruhe kommen.

## Cocculus D12

### **Geist-Gemüt-Symptome:**

- ▶ nervös, überreizt, ärgerlich
- ▶ empfindlich gegen Widerspruch

### **Leitsymptome:**

- ▶ nervöse Erschöpfung
- ▶ völlig übermüdet, kann aber nicht einschlafen
- ▶ Gähnkrämpfe
- ▶ Zittern und inneres Frieren
- ▶ Kopfschmerzen

### **Ursache:**

- ▶ Schlafmangel
- ▶ Sorge um andere
- ▶ verdrehter Schlaf-Wach-Rhythmus (Schichtdienst, Jetlag)

### **Besserung:**

- ▶ in der Ruhe

### **Verschlimmerung:**

- ▶ Kummer und Sorgen
- ▶ Ärger

Für Frauen, die nach durchwachten Nächten und durch Sorge um andere unter Schlafmangel leiden (das kranke Kind, der Pflegefall in der Familie oder der Schichtdienst im Krankenhaus). Wenn sie dann endlich schlafen könnten, sind sie völlig übermüdet und erschöpft, evtl. mit Kopfschmerzen, und finden nicht in den Schlaf.



## Ignatia D12

### **Geist-Gemüt-Symptome:**

- ▶ starke Stimmungsschwankungen

### **Leitsymptome:**

- ▶ müde am Tag, schlaflos in der Nacht
- ▶ häufiges Seufzen und Gähnen
- ▶ Neigung zu Lach- und Weinkrämpfen

### **Ursache:**

- ▶ frischer Kummer (Heimweh, Liebeskummer, Fehlgeburt)
- ▶ Tod eines Angehörigen

### **Besserung:**

- ▶ Alleinsein

### **Verschlimmerung:**

- ▶ durch Trost

Das Mittel der ersten Wahl bei Schlaflosigkeit durch frischen Kummer. Kummer und Enttäuschung werden verkrampft zurückgehalten. Die Frauen haben Probleme, das Ereignis zu verarbeiten.

## Natrium chloratum D12

### **Geist-Gemüt-Symptome:**

- ▶ introvertiert und verschlossen

### **Leitsymptome:**

- ▶ großes Schlafbedürfnis
- ▶ grübelt beim Einschlafen oder nächtlichen Erwachen über Vergangenes nach
- ▶ weint im Verborgenen

### **Ursache:**

- ▶ lange bestehender Kummer oder Kränkung

### **Besserung:**

- ▶ Alleinsein

**Verschlimmerung:**

- ▶ durch Trost

Für Frauen, die nachtragend sind und viele alte Kränkungen mit sich herumtragen.

**Nux vomica D12****Geist-Gemüt-Symptome:**

- ▶ gestresst, überreizt

**Leitsymptome:**

- ▶ spätes Zubettgehen und frühzeitiges Erwachen
- ▶ Erwachen zwischen 3 und 4 Uhr morgens, kann nicht mehr einschlafen
- ▶ Gedanken kreisen um Arbeit und Beruf
- ▶ Einschlafen erst wieder kurz bevor es Zeit ist aufzustehen

**Ursache:**

- ▶ Stress, Überarbeitung, Hektik
- ▶ „Aufputzmittel“ wie Kaffee, Alkohol, Nikotin, Medikamente
- ▶ zu spätes, schweres Essen

**Besserung:**

- ▶ kurzer Schlaf und Ruhe

**Verschlimmerung:**

- ▶ berufliche Sorgen

Permanente Überlastung und Stress, das Verlangen nach „Aufputzmitteln“, um leistungsfähig zu bleiben und dann als Folge die Schlaflosigkeit. Für ungeduldige, ehrgeizige Frauen, die viel arbeiten, um ihre selbst gesteckten Leistungsziele zu erreichen (Workaholics).

**Pulsatilla D12****Geist-Gemüt-Symptome:**

- ▶ weinerlich und anhänglich
- ▶ auf Harmonie bedacht, vor allem in der Familie

**Leitsymptome:**

- ▶ unruhige erste Schlafphase, Aufwachen vor Mitternacht
- ▶ abends hellwach mit schlechtem Einschlafen, nachmittags sehr müde
- ▶ Erwachen, weil das Bett zu heiß ist, abwerfen der Bettdecke
- ▶ schläft mit verschränkten Händen über dem Kopf oder Bauch

**Ursache:**

- ▶ schweres Abendessen, v. a. fettes Essen
- ▶ viele Gedanken im Kopf

**Besserung:**

- ▶ frische, kühle Luft
- ▶ durch Trost

**Verschlimmerung:**

- ▶ warme, stickige Räume

Die Ursache ist zum einen körperlicher Art, nämlich die Hitze oder der volle Bauch, aber auch seelischer Natur, wenn die Frau sich Sorgen um die Nöte ihrer Familie macht oder wenn die Harmonie in Gefahr ist.

**Stramonium D12****Geist-Gemüt-Symptome:**

- ▶ Angst vor der Dunkelheit
- ▶ Angst vor Tod und Gewalt

**Leitsymptome:**

- ▶ Einschlafen ist nur bei sanftem Licht möglich
- ▶ viele angstbesetzte Fantasien
- ▶ kann mit Wutanfällen und Aggressivität reagieren

**Ursache:**

- ▶ miterlebte Gewaltszenen (auch in TV oder Kino)
- ▶ Kriegserlebnisse
- ▶ Schrecksituationen in der Kindheit

**Besserung:**

- ▶ Gesellschaft

- ▶ Wärme
  - ▶ sanftes Licht
- Verschlimmerung:**
- ▶ grelles oder plötzliches Licht

Sehr häufig findet sich eine Ursache der Dunkelangst durch erlebte Gewalt oder Schrecksituationen in der Dunkelheit. Es ist ein Mittel der Extreme: Die Frau kann lieb und sanft sein und dann plötzlich mit Gewalt und Wut reagieren.

### Zincum metallicum D12

#### **Geist-Gemüt-Symptome:**

- ▶ nervös, rastlos, unruhig
- ▶ unzufrieden, dauernd am Jammern

#### **Leitsymptome:**

- ▶ nervöses Muskelzucken
- ▶ Zucken der Beine im Schlaf
- ▶ Zähneknirschen und Kopffrollen im Schlaf
- ▶ tagsüber müde, nachts schlaflos

#### **Ursache:**

- ▶ Überarbeitung, Stress

#### **Besserung:**

- ▶ Bewegung

#### **Verschlimmerung:**

- ▶ nachts

Die Frau fühlt sich sehr müde, kann aber schlecht einschlafen. Vor allem nachts beim Einschlafen zucken und zittern die Glieder unkontrollierbar.