

# Newsletter

Sept - Okt 2015  
Ausgabe 3 / 4

## Editorial

Natürliche  
Schlafförderung

## Inhalt

### Schlaflosigkeit kennt viele Gründe!

Einstieg	Seite 1
Schlafhygiene	Seite 2
Nahrungsmittel	Seite 2
Homöopathie	Seite 2
NEWS	Seite 2



## PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER  
DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Heiligbergstrasse 20  
8450 Andelfingen  
Tel. 052 317 01 25

[PRAXIS@HOMOEOPATHIE-  
ANDELFINGEN.CH](mailto:PRAXIS@HOMOEOPATHIE-ANDELFINGEN.CH)  
[WWW.HOMOEOPATHIE-  
ANDELFINGEN.CH](http://WWW.HOMOEOPATHIE-<br/>ANDELFINGEN.CH)



## PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

## Natürliche Schlafförderung

### Schlaflosigkeit kennt viele Gründe!

Wer kennt das nicht: Man wälzt sich von einer Seite auf die andere und hofft vergeblich auf das genüssliche Versinken in den Tiefschlaf.

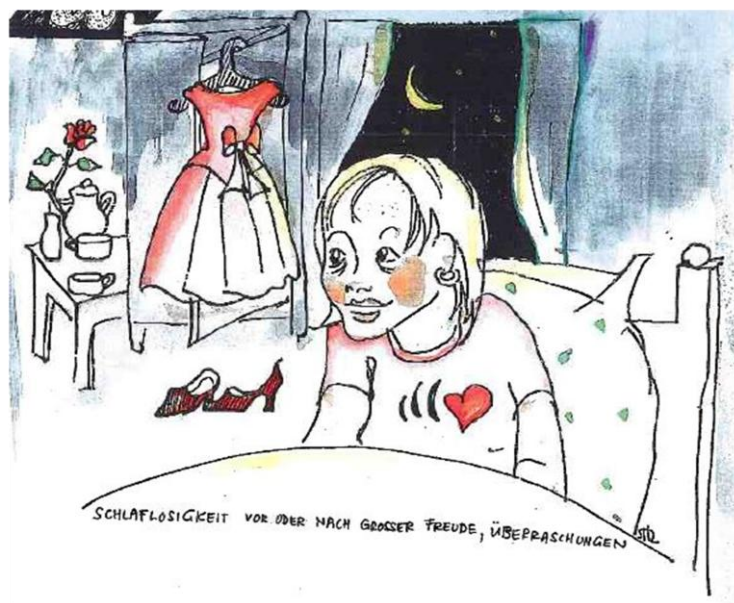
In diesem dritten Newsletter des Jahres 2015 möchte ich Ihnen nützliche Massnahmen und Tipps zur **natürlichen Schlafförderung** aufzeigen.

Als Quelle dient das Fachbuch **Naturheilpraxis Heute** von Elvira Bierbach (Hrsg), Verlag Elsevier Urban & Fischer.

### Schlaflosigkeit kennt viele Gründe!

Gerade in Zeiten von Veränderungen oder bevorstehender Ereignisse wie zum Beispiel Schulbeginn, neue Arbeitsstelle, bevorstehende Prüfung, Vorfreude auf die/den Liebste/n oder die Geburt eines Kindes. Die häufigsten Schlafprobleme sind vorübergehende Abweichungen des Schlafbedarfs und sind eine normale Reaktion des Körpers auf Stress und emotionale Erregung. Haben wir uns an die neue Gegebenheit gewöhnt, finden wir in den erholsamen Schlaf zurück.

### Schlaflosigkeit kennt viele Gründe!



(Bild: Dr. med. Susanne Häring Zimmerli, Homöopathische Arzneimittel – Typen; Band I, Verlag Müller & Steinicke München)



# PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Was aber können wir tun, wenn wir mitten in diesen Anpassungsschwierigkeiten stecken? Nun, zuerst ist es wichtig uns vor Augen zu halten, dass mögliche Zustände wie Gereiztheit, Ängstlichkeit, Müdigkeit, Lustlosigkeit als eine Folge der vorhandenen Stresssituation und erhöhter Anspannung zu verstehen sind und nicht als Folge des verminderten Schlafs. Sind wir uns dessen Bewusst, nimmt häufig der fixe Druck zu schlafen ab, was uns besser schlafen lässt.

## Im Weiteren helfen auch die folgenden Massnahmen im Alltag:

### 1. Schlafhygiene

- Bin ich wirklich müde? (Atmen Sie 3 x tief durch die Nase ein und durch den Mund aus)
- Sind die Füsse warm (mit kalten Füssen findet niemand Schlaf)
- Habe ich tagsüber für Bewegung gesorgt, oder durfte nur das Gehirn tätig sein?
- War meine Mittagsruhe nicht zu kurz und nicht zu lang? (10 – 30 Min. max.)
- Sollte ich zuerst noch einen Spaziergang machen, um manche Dinge für heute abzuschliessen – morgen kommt ein neuer Tag? Vielleicht Entspannungsübungen ausprobieren?
- Habe ich zu spät zu viel gegessen, oder zu eiweissreich? (Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel abends sind besser)
- Belasten mich noch unlösbare Probleme, Sorgen und Ängste, Trauer oder sind es die Wechseljahre?
- Bin ich eine „Nachteule“ oder ein Mensch, der einfach wenig Schlaf braucht – vielleicht sind 4 – 5 Stunden für mich genug?

- Nehme ich Medikamente ein mit entsprechenden Nebenwirkungen, konsumiere ich zu viele Reizmittel? Schwarztee, Kaffee, Alkohol oder Red Bull?
- Ist mein Kreislauf in Ordnung, der Blutzucker, die Schilddrüse, habe ich irgendwo Schmerzen, leide ich unter Hauterkrankungen mit Juckreiz?
- Reagiere ich auf Wasseradern und Elektrosmog am Bettplatz? (Netzfreeschalter!)
- Leide ich unter Restless-legs, unruhigen Beinen? Manchmal nützt umherlaufen, kalt-warme Wechselduschen, Gymnastik (Elefantenschwung) oder die Zufuhr von Eisen und Magnesium.

### 2. Nahrungsmittel und Heilkräuter zur Schlaafförderung

- Weintrauben (fördern die Produktion des Schlafhormons)
- Erdnüsse und Bananen (sind Vit.-B-reich und haben sich bei Schlafstörungen bewährt)
- Milch und Honig (regt das beruhigende Hormon Serotonin an)
- Tee mit Baldrian, Hopfen, Hafer, Lavendel, Melisse, Passionsblume, etc.

### 3. Homöopathie

- Bewährtes **Akutmittel: Coffea C30**; 1 x 3 Globuli.
- Schlaflosigkeit **infolge Übermüdung: Arnika C30**, 1 x 3 Globuli.
- Eine konstitutionelle homöopathische Behandlung ist die Alternative zu den stark abhängig machenden und nebenwirkungsbehafteten Schlaftabletten, welche den Schlaf verschlechtern und ebenso verkürzen.

<< Herzlichst Petra Bartholet Meier >>

## \*\*\* News \*\*\* Bund anerkennt eidg. dipl. Homöopath/in als offiziellen Beruf! \*\*\*



Am 25. April 2015 hat das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) die **Höhere Fachprüfung für Naturheilpraktiker/in** genehmigt. Dadurch entsteht ein **schweizweit anerkannter und geschützter Titel: Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom Fachrichtung Homöopathie**. Damit ist eine der Kernforderungen zum Verfassungsartikel 118a, die Schaffung von nationalen Diplomen für die nicht ärztlichen Berufe der Komplementärmedizin teilweise erfüllt. Alle Informationen dazu finden Sie unter <http://www.oda-am.ch/de/home/>.

### Vorteile der Berufsreglementierung ...

- *hilft die Therapiefreiheit zu gewährleisten.*
- *erlaubt das Gesundheitswesen breiter abzustützen.*
- *garantiert die Bewahrung der traditionellen Heilschätze.*
- *sichert eine gute Berufs- und Fachkompetenz der Therapeuten auf hohem Niveau.*
- *sorgt für eine hohe Patientensicherheit.*
- *ergibt einen seriösen Gesundheitsschutz durch eidgenössische Diplome.*

