

# Das große Dr. Schüßler Compendium

Zusammengestellt von Berbel Puls

## Schüssler bei Durchschlafstörungen

Behandlungsempfehlungen und Information zur Anwendung von Schüßler-Salzen und Salben bei Durchschlafstörungen. Vorgestellt bei Schuessler-Info.de.

### Beschwerden

Durchschlafstörungen

### Bemerkung

Halten Schlafstörungen über lange Zeit an, sollten immer auch die Ursachen abgeklärt werden. Es können durchaus auch organische oder psychische Erkrankungen als Ursache vorliegen. Diese müssen nicht nur mit berücksichtigt- sondern vorrangig behandelt werden.

Grundsätzlich werden dann die sogenannten „Schlafstörungen“ von den Symptomen her in zwei Gruppen unterteilt: Es gibt die Einschlaf- und die Durchschlafstörungen.

Bei den Einschlafstörungen können Betroffene einfach nicht einschlafen. Sie wälzen sich oft stundenlang im Bett herum, ohne dass sich der gewünschte Schlaf einstellt. Bei den Durchschlafstörungen ist das Einschlafen kein Problem, der Betroffenen wacht dafür während der Nacht unnatürlich oft auf und kann dann sehr schlecht wieder einschlafen.

Ist einem bewusst, dass die Schlafstörung mit „normaler“ Ursache wie z.B. Stress, ungewohntem Schlafrhythmus (Schichtarbeit oder Jetlag), ungünstigen Schlafgewohnheiten (am Urlaubs- oder Tagungsort) oder äußeren zeitlich begrenzten Einflüssen (Lärm oder Hitze) begründet sind, können bestimmte Mineralstoffe völlig nebenwirkungsfrei helfen, denn der schnelle Griff zur Schlaftablette ist trügerisch. Schon ein verhältnismäßig kurzer Gebrauch – bei manchen dieser allopathischen Mittel reichen wenige Tage bzw. Nächte – führt in eine seelische oder körperliche Schlafmittelabhängigkeit. Von daher sind Schlafmittel für eine Selbstbehandlung absolut ungeeignet und sollten wirklich nur als letzte Möglichkeit angesehen werden. Dass Kinder von dieser Möglichkeit ausgeschlossen sind, sollte sich von selbst verstehen.

### Schüßler Salze

Nr. 10 Natrium sulfuricum

## **Anwendungen**

Erwachsene 10 Stk/Tag "analog der Heißen 7" 30 Minuten vor dem Schlafengehen / Kinder 5 Stk/Tag

[zurück zur Übersicht](#)

**Aktuell finden Sie zu über 400 Krankheiten naturheilkundliche und außergewöhnliche Behandlungsoptionen auf [„Wirksam heilen“](#) – dem größten Sammelwerk alternativer Behandlungsmöglichkeiten. Auch die Möglichkeiten, die die Schüßler Therapie bietet, werden dort zu jeder Krankheit ausführlich vorgestellt.**