

Ursachen suchen:

Windel naß?

kalt? abgestrampelt? eingerollt? eingeklemmt?

schwitzt an Füßen und Stirn? zu warm zugedeckt? Fieber gemessen?

Durst? Trockene Heizluft? Bauch-Luft? (Bübchen Beruhigungstee oder Nitratarmes stilles Mineralwasser)

geblähter Bauch? feuchtwarme Bauchwickel, in Handtuch eingerollte Wärmflasche, Kümmeltee

Nase verstopft? mit Olivenöl-getränktem Q-tip Nase drehend fetten, Schleim entfernen. Ähren

Angst Bis zur 6. Lebenswoche können Baby's im Elternschlafzimmer im eigenen Bett schlafen

4 REM--traumschlafphasen (3,2,4,6 Uhr), wo Baby's Augäpfel unter den Lidern rollen, Arme und Beine

Feste Rituale (ein Lied, eine Geschichte, Schmusen, Streicheln) helfen den Kindern einzuschlafen

Wenn Kinder nicht essen Nie Zwang ausüben, jeder Zwang führt später zur Ablehnung von Leistungen

Einnässen

ist ein Signal Ihres Kindes ! Angst vor Trennung von den Eltern (Rivalität unter Geschwistern, ein neues

Circumcision Die überflüssige **Circumcision** : Nicht nur Terre des hommes

Schlaftherapie

Schlafstörungen

Dienstag, den 14. September 2010 um 19:53 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:33 Uhr

Schlafzentren:

suprachiasmatischer Nucleus, ca. 10.000 Neurone steuern Wachaktivität:
6-11+15-23h. Tiefschlaf 1-5h, altersabhängig.----

Ursachen von Schlafstörungen:

Schlafkrankheit=Trypanosomiasis:Überträger:Tsetse-fliegen. Cachectin(Zytokin) Produktion.
Sinusitis, Migräne, Adenoide, Gaumenhypotonie (=>Schnarchen)=>O₂-mangel,
Hyperthyreose, Hypertension, Hypotension, Blutdruckkrisen! gesteigerte
Katecholaminsekretion, Schmerzen, Glaukom, Hypoglycämien, Nacharbeit,
Jetlag-zeitverschiebung, physisch+psychischer Stress,

Labordiagnostik:

FT3/4, TSH, Glc, Creatinin-Clearance, Katecholamine im 24 Std.-Harn

Therapie:

Ruhe, frische Luft, körperlich Ausgleichssport, Euvegal forte*, Baldrian-Valerenat hemmt
GABA-transaminase (inhib.Neurotransmit)-Hopfen-Melisse, Rosenöl, Melatonin*, Tranxillium*,
Mogadan*, Dormicum 7,5mg Tbl. oder Rohypnol 1 mg Tbl. oder Remestan*20mg oder
Remergil* oder Stilnox*(Zolpidem 2,5-5-10mg) . Nebenwirkungsfreie Placebos sind:
(homöopath: Opium C30, Lycopodium C30). Atemgymnastik und Autogenes Training (CD´s) .

Bei **Schlafstörungen sollte eine organische Ursache zuerst ausgeschlossen werden.**

Umfangreiche Reisen mit Zeitverschiebungen, beruflichen Belastungen, Nacharbeit,
Übermüdung und auch die Verarbeitung tragischer Erlebnisse könnten ebenso Ursache sein
wie : eine Nasennebenhöhlenverschleimung mit dumpfen nicht lokalisierbaren Kopfschmerzen,
Migräne, Rachenmandelwucherung oder Gaumenhypotonie mit hängenden Gaumenbögen
führen zu Schnarchen und Sauerstoff-Minderversorgung, Schilddrüsenüberfunktion,
Bluthochdruckkrisen wie auch kritische Blutdruckabfälle auch in Verbindung mit gesteigerter
Katecholaminsekretion (Juckreiz möglich).

Zum Ausschluß organischer Ursachen empfehle ich Serumkonzentrationen von FT3 , FT4,
TSH, Glc., Fe, Leberenzyme, Quick, PTT, Mg und Se zu bestimmen.

Schlafstörungen

Dienstag, den 14. September 2010 um 19:53 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:33 Uhr

Eine Augenärztliche Untersuchung mit Kammerdruck - und Funduskontrolle ist sinnvoll.

1. Euvegal forte Tbl. können unbedenklich ein- und durchschlafen unterstützen.
 2. Eine Tbl. Dormicum à 7,5 mg relaxiert prae-operativ erfolgreich.
 3. Statt Dormicum kann eine Tbl. Rohypnol à 1 mg über 12 Stunden müde machen.
 4. Statt Rohypnol oder Dormicum hilft eine Tbl. Remestan à 20 mg gegen Durchschlafstörungen, man kann mehr als 12 Stunden fahrtüchtig sein.
 5. 1/4-tel Tbl. Remergil (max. 1/2) soll nebenwirkungsfrei durchschlafen ermöglichen.
-