

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)=>O<sub>2</sub>-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.
-