

Skriptum zum Vortrag „Schlafprobleme“ VHS/Gesundheitswoche Eisenberg am 19.3.03

Referentin: Mechthild Wenzelburger, Heilpraktikerin

Rezepturen:

Baldrianbad:

Beste Anwendungsart von Baldrian, da die Dämpfe intensiv wirken (Vorsicht: eventuell bereits in der Wanne!)

80g Baldrianwurzeln mit 3l Wasser übergießen, zum Kochen bringen, 10 Min. kochen, abseihen und dem Badewasser zufügen. Alternativ: 100 ml Baldriantinktur.

Melissenbad:

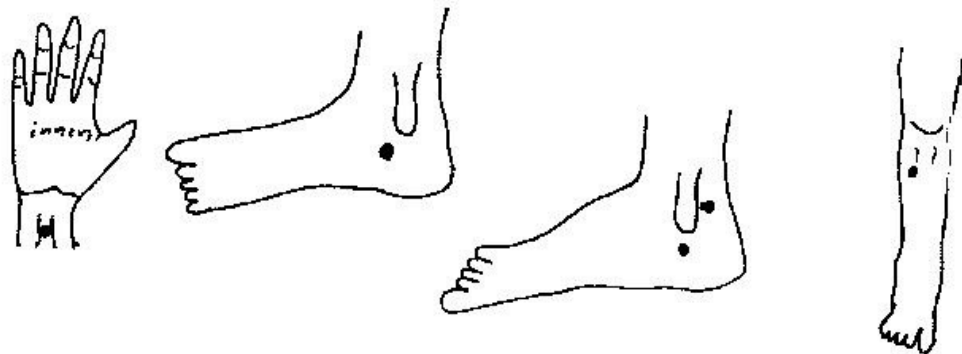
50g Melissenblätter mit 1l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen, abgießen und ins Badewasser geben.

Lavendelblütenbad:

50g Lavendelblüten mit 2l Wasser übergießen, zum Kochen bringen, vom Feuer nehmen und 10 Min. ziehen lassen, ins Badewasser geben.

Akupressur:

Jeden Punkt eine Minute lang auf beiden Körperseiten massieren:



Aromatherapie:

Lavendelöl, Neroliöl, Muskatellersalbei, Ylang-Ylang, Weihrauch, Römische Kamille

Anwendung: Ins Duftlämpchen geben oder je 1 Tropfen auf die beiden oberen Ecken des Kopfkissens (die flüchtigen Öle machen keine Fettflecken!)

Teerezepte:

Schlaflosigkeit wegen Überforderung und Gedankenflut:

Melissenblätter	25,0
Orangenblüten	10,0
Hibiskusblüten	5,0
Hopfenzapfen	10,0

Schlaflosigkeit wegen Verdauungsbeschwerden:

Melissenblätter	15,0
Fenchel Früchte	10,0
Kümmel Früchte	5,0
Pfefferminzblätter	5,0
Baldrianwurzel	5,0

Baldrianwurzel	10,0
Melissenblätter	10,0
Kardamom Früchte	10,0
Ingwerwurzel	10,0
Johanniskraut	20,0

Schlaflosigkeit älterer Menschen:

Weißdornblüten	15,0
Melissenblätter	15,0
Baldrianwurzel	10,0
Hopfenzapfen	5,0
Orangenblüten	5,0

2 TL pro ¼ l Wasser
5 bis 10 Min. zuge-
deckt ziehen lassen,
mit Honig süßen
(außer Diabetiker)
½ h vor dem Schlafengehen
schluckw.

Depressive Verstimmung:

Baldrianwurzel:	20,0
Johanniskraut:	20,0
Melissenblätter:	10,0

Homöopathie: 4 Globuli vor dem Schlafengehen, evtl. 2 x ¼ stündl. wh.

Coffea D6: trotz Müdigkeit hellwach, Gedankenflut, oft nach Neuigkeiten

Nux vomica D6: wach obwohl müde, reizbar, empfindlich, schreckhaft, oft
Nach Medikamenten, Alkohol oder schwerer Mahlzeit

Ignatia D12: Glieder zucken, Kummer, Trauer, Angst vor Schlaflosigkeit

Arsenicum D6: Unruhe, fröstelt, aufwachen zw. 0.00h und 2h, Alpträume

Zincum val. D6: Zappelige Kinder