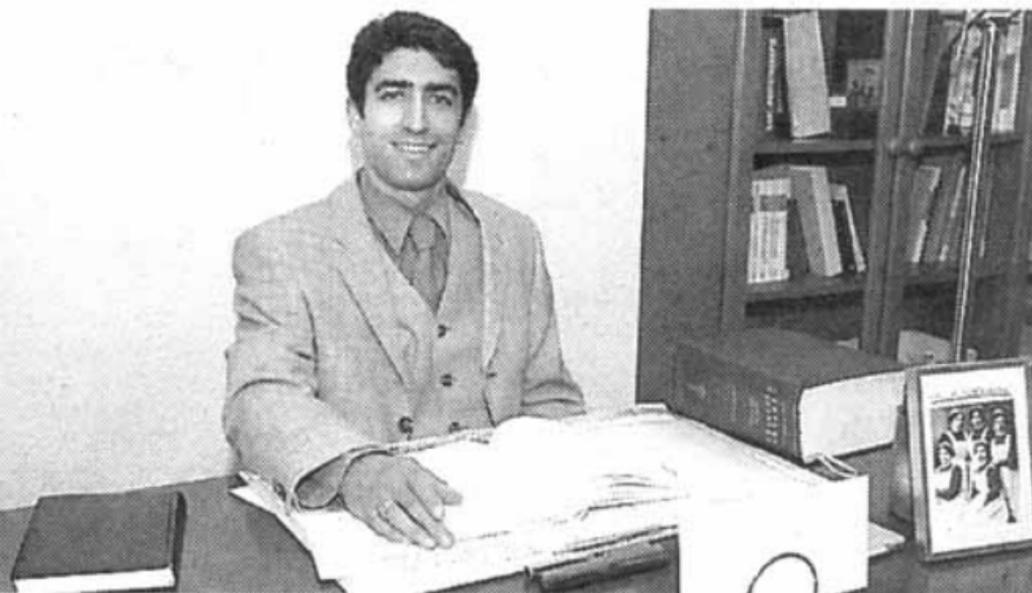


# Schlaflos?!



**Arash Asadi**

**Foto: Naber**

Liebe Leserinnen und Leser, Schlaflosigkeit und andere Schlafprobleme plagen viele Menschen unter uns. Die Schlafprobleme sind vielseitig und können jede Altersgruppe betreffen. Es gibt schon Säuglinge, die Nächte zum Tag machen und ihre Eltern an den Rand der Verzweiflung treiben. Sie schreien und weinen Monate, ja sogar Jahre ohne eine offensichtliche Ursache. Kinder und Jugendliche, die nachts mit den Zähnen knirschen oder Schlafwandeln, ebenso wie Kinder, die ständig unter Alpträumen leiden und regelmäßig unausgeruht aufwachen. Auch gibt es Erwachsene wie Sie und ich, die entweder nachts nicht zur Ruhe kommen oder im Bett hellwach liegen und keine Ruhe vor ihren Gedanken haben. Andere schließlich schlafen zwar gut ein, werden aber einmal oder mehrmals in der Nacht wach, vielleicht sogar immer zur selben Zeit.

Das Ergebnis ist dann immer ähnlich. Sie kommen morgens schlecht raus, sind nicht ansprechbar, Müdigkeit über den Tag, nachlassende Konzentration bei der Arbeit oder in der Schule. Nur wenn derartige Beschwerden auftreten und länger als ein paar Wochen andauern oder regelmäßig

wiederkehren, so ist dies ein Alarmsignal des Körpers. Ein Signal, dass etwas im Organismus zwischen Körper, Seele und Geist nicht einwandfrei und harmonisch abläuft. Diese können z. B. Folgen von unverarbeitung Trauer, unzureichend oder falsch behandelte Erkrankungen, Folgen von Impfungen, soziale Konflikte oder aber auch vererbte Belastungen sein. So ist es absolut wichtig, die entsprechende Ursache herauszufinden und den Hintergrund zu beleuchten, denn sonst beheben Sie vielleicht Ihre Schlaflosigkeit mit Medikamenten, laufen aber Gefahr, dass etwas anderes an diese Stelle tritt, solange die Ursache vorhanden ist. In der Homöopathie ergründen wir durch eine gezielte, umfangreiche Fallaufnahme die Ursachen und behandeln diese zielgerichtet, damit ihr Schlaf endlich das wird, wofür er da ist, nämlich erholsam.

In diesem Sinne wünsche ich eine angenehme Nachtruhe!

A. Asadi  
vom Zentrum für Homöopathie  
**Telefon 0 23 51/66 59 44**  
[www.asadi.de](http://www.asadi.de)