

**NATÜRLICH GESUND IN HOMÖOPATHISCHER DOSIS**

## Die Kaffeebohne für ruhigen Schlaf



Homöopathisch eingesetzt,  
beruhigt Coffea  
überstrapazierte Nerven.

**BARBARA STELZER**

Man fühlt sich aufgedreht, hellwach, die Gedanken fahren Karussell, jedes Geräusch stört, das Herz pocht, es graut einem vor der nervösen Müdigkeit am nächsten Tag. Diesen Zustand kennen viele, auch wenn sie generell keineswegs unter Schlafstörungen leiden. Grund für die nächtliche Wachheit ist, dass man zu viel oder zu spät Kaffee getrunken hat. Ohne es zu wissen, machen viele Menschen hin und wieder eine homöopathische Arz-

neimittelprüfung durch – indem sie Kaffee in Überdosis zu sich nehmen.

„Ein Stoff, der bei Gesunden bestimmte Symptome hervorruft, bringt genau diese Symptome bei Kranken zum Verschwinden“, besagt das homöopathische Heilgesetz. In der Tat ist Coffea cruda, potenziertes roher Kaffee, eines der hilfreichen Mittel bei Schlaflosigkeit. Die Arznei passt allerdings nicht für schwermütige Schlaflose, die sich nachts kummervoll im Bett hin und her wälzen. Coffea hilft nur den nervös Überdrehten und Überreizten, die von einer Flut lebhafter Gedanken wach gehalten werden. Zu viel Arbeit, zu viele Aufputzmittel, aber auch freudige Ereignisse wie etwa ein bevorstehendes Fest

strapazieren das Nervenkostüm so sehr, dass ruhiger Schlaf unmöglich ist. Befinden sich Schlaflose in dem beschriebenen Erregungszustand, können sie in Akutsituationen durch die ein- bis zweimalige Einnahme von 3 Globuli Coffea cruda D12 abends oder nachts Entspannung finden. Bei chronischer Schlaflosigkeit bedarf es meist anderer, individuell ausgewählter Arzneien.

Schlaflosen Kleinkindern hilft Coffea erfahrungsgemäß viel seltener als in Selbstbehandlungsbüchern beschrieben. Passen die Globuli nicht hundertprozentig, kann ihre häufige Gabe die unruhigen Nächte noch verschlimmern.

Die Autorin ist Homöopathin im benachbarten Bayern.