



**NATUR  
HEIL  
PRAXIS**

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

78. Jahrgang  
Dezember 2025



# HÖLLISCH WACH

Endlich wieder schön schlafen

[naturheilpraxis.de](http://naturheilpraxis.de)

# Schlafstörung

## Fallbeispiel aus dem Praxisalltag

Laut aktuellen Zahlen gibt es heute deutlich mehr psychisch bedingte Schlafstörungen als noch vor zehn Jahren. Derzeit haben schätzungsweise 6,5 Millionen Menschen Probleme mit dem Schlaf und sind therapiebedürftig. Stefan Duschl liefert uns anhand eines Fallbeispiels einen möglichen Therapieansatz.

### Stefan Duschl

Ein 52-jähriger Mann klagt über körperliche Leistungsminderung und Konzentrationsprobleme. Im Anamnesegespräch klagte der Patient über folgende Beschwerden: Schnelle Erschöpfung, Unruhe, Stimmungsschwankungen, Heißhungerattacken abends und mangelnder Antrieb. Die von ihm mitgebrachten Laborwerte (kleines Blutbild, Leber und Niere) lagen alle im Normbereich und es lagen keine Erkrankungen vor. Seit einiger Zeit ist er in zahnärztlicher Behandlung wegen einer ausgeprägten Parodontitis. Auf die Frage seiner Schlafqualität gab der Patient folgende Antwort: Inzwischen braucht er neun Stunden Schlaf, wacht aber mehrmals in der Nacht kurz auf. Trotzdem fühlt er sich morgens einigermaßen ausgeschlafen. Da der Patient beruflich stark eingespannt ist, kann er nur abends mit der Familie essen, wobei es meist Hausmannskost oder Brotzeit gibt.

#### Untersuchung

Die körperliche Untersuchung zeigte einen erhöhten Muskeltonus und Verspannungen im Schulter- sowie Nackenbereich. Sonst zeigten sich keine weiteren Auffälligkeiten.

#### Labor

Es wurden exzitatorische (stimulierende) und inhibitorische (hemmende) Botenstoffe im Speichel und Urin bestimmt.

Die biologische Verfügbarkeit des Serotonins ist hochgradig eingeschränkt und deutet auf Schlafstörungen hin, da aus Serotonin das Schlafhormon Melatonin gebildet wird. Die depressive Stimmungslage, die der Patient berichtet hatte, ist ebenfalls auf den Serotoninmangel zurückzuführen. Das zeigt Abbildung 1. Der Antrieb ist eingeschränkt und die Metabolisierung von Dopamin zu Noradrenalin ist die Hauptursache des sehr niedrigen Dopamins. Das Cortisol-Tagesprofil zeigt eine defiziente nächtliche Regeneration, was u. a. durch das Serotonin-Defizit ausgelöst werden kann.

#### Herz-Raten-Variabilität

Die 72-Stunden-Messung der HRV zeigt eine deutliche Stressbelastung und eine extrem mangelnde Regeneration in der Nacht. Zu sehen in Abbildung 2. Der Ausgangswert vom Tag kann nach drei Tagen nicht mehr erreicht werden: Die Batterie des Körpers erschöpft sich.

#### Diagnose

Es liegt eine massive Stressbelastung vor, was durch die Laborparameter und die HRV bestätigt wird. Besonders die Schlafqualität ist extrem eingeschränkt. Die subjektive Aussage des Patienten „fühlt sich morgens einigermaßen ausgeschlafen“ passt nicht zu den objektiven Parametern. Durch die Visualisierung wurde dem Patienten die Situation bewusst. Die mangelnde Regeneration hängt neben der Stressbelastung auch mit Parodontitis zusammen, da das Immunsystem in der Nacht aktiviert wird und Hormon- und Nervensystem permanent den Heilungsprozess mitunterstützen. Werden jetzt keine Maßnahmen durchgeführt, kann es mittel- bis langfristig zu einem Burn-out führen.

#### Therapie

Der wichtigste therapeutische Ansatz ist es, die Neurobalance wieder herzustellen. Da durch die Nahrung das Tryptophan durch den entzündlichen Prozess nicht effektiv in Serotonin synthetisiert



### Naturheilpraxis Duschl

Arnulfstraße 32

94060 Pocking

+49 (0)8531 4111 355

Neurotransmitter		Ergebnis	Einheit	Norm-/Zielbereich	
X0	pH-Wert im Urin	2,2			
X0	Serotonin im Urin/Krea	32	µg/gKrea	49 - 86	
X0	Adrenalin im Urin/Krea	3	µg/gKrea	3 - 8	
X0	Noradrenalin im Urin/Krea	40	µg/gKrea	20 - 36	
X0	Dopamin im Urin/Krea	90	µg/gKrea	115 - 156	

Speicheldiagnostik		Ergebnis	Einheit	Norm-/Zielbereich	
X1	Cortisol im Speichel 1 (8:00 Uhr)	5,9	nmol/l	9,8 - 17,0	
X2	Cortisol im Speichel 2 (14:00 Uhr)	13	nmol/l	4 - 9	
X3	Cortisol im Speichel 3 (20:00 Uhr)	2,3	nmol/l	0,9 - 4,0	
	Cortisol im Speichel (AUC)	103	h*nmol/l	55 - 116	
	Cortisol im Speichel Slope	0,3		0,7 - 1,1	

Abbildung 1: Laborwerte des Patienten

wird, wurden folgende Nährstoffe für zunächst sechs Wochen empfohlen.

- 1.000 mg Magnesium abends für 6 Wochen
- 150 mg 5-HTP
- 500 mg GABA

Um das Dopamin anzuheben, wurden 150 mg mucuna pruriens (natürliches L-Dopa) verordnet. Da Omega-3-Fettsäuren einen antientzündlichen Effekt haben, wurden 1.000 mg EPA/DHA täglich verordnet. Das gilt insbesondere für Parodontitis.

Als Co-Faktoren wurden ein Vitamin-Komplex (alle B-Vitamine) und Vitamin D<sub>3</sub> 2.000 IE empfohlen. Zur Verbesserung der Schlafqualität wurde dem Patienten eine Atemübung gezeigt, um den Parasympathikus zu stimulieren. Diese Atemübung sollte abends am Bettrand vor dem Schlafengehen durchgeführt werden. Die Parodontitis wird intensiv weiter behandelt.

### Therapieerfolg

Nach zwei Wochen berichtete der Patient, dass er die Mittel regelmäßig einnehme und die Atemübung ihm gut tue. Nach sechs Wochen zeigten sich Verbesserungen in der Schlafqualität und er fühlt sich morgens besser ausgeschlafen und hat wieder Antrieb um in den Alltag zu starten.

Zusätzlich wurde vereinbart, morgens in seine Routinen eine Bewegungseinheit einzubauen. Der Patient ging daraufhin vor dem Frühstück eine schnelle Runde spazieren. In Abbildung 3 ist dies durch blaue Balken dargestellt. Nach drei Monaten kann man aus Abbildung 3 eine Verbesserung der Schlafqualität erkennen und seine Batterie konnte wieder mehr aufgefüllt werden. Das zeigt der Verlauf der Kurve. Der Patient berichtet auch, dass die Heißhungerattacken sehr selten geworden sind und er habe auch drei Kilogramm abgenommen. Er fühlt sich wieder leistungsfähiger. ■

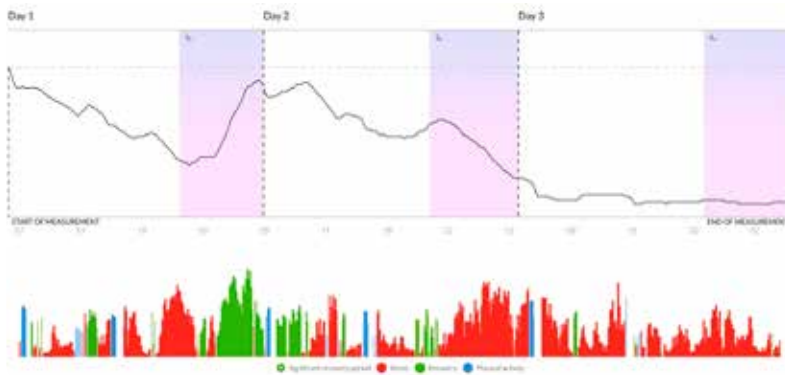


Abbildung 2: Herz-Raten-Variabilität vor der Therapie

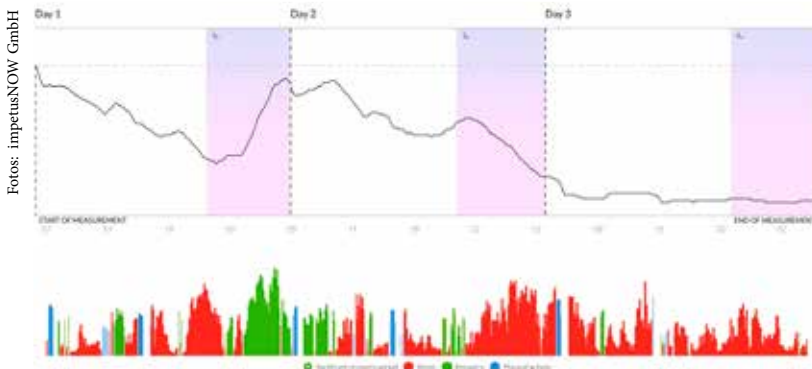


Abbildung 3: Herz-Raten-Variabilität nach der Therapie