

Vorwort.....6



**Schlafstörungen aus
medizinischer Sicht.....9**

1.1 Vorkommen.....	10
1.2 Einteilung und Symptome	10
1.2.1 Dyssomnien	10
1.2.2 Parasomnien	11
1.3 Ursachen	11
1.4 Diagnostik und Therapie	12
1.4.1 Diagnostik und Differenzialdiagnose.....	12
1.4.2 Therapiemaßnahmen.....	12

2.1.6 Tag- und Nachtprinzipien: eine Gegenüberstellung	28
---	----

2.1.7 Energetische Qualitäten des Schlafs.....	30
---	----

2.2 Der Schlaf aus esoterischer Sicht.....	32
--	----

2.2.1 Organisation des menschlichen Körpers	32
--	----

2.2.2 Wechsel der Seinsebenen während des Schlafs	34
--	----

2.3 Träume als Tor zu anderen Welten	36
--	----

2.3.1 Träume und das Reich der Bilder und Symbole.....	37
---	----

2.3.2 Die Leber als der Traumwelt zugeordnetes Organ.....	40
--	----

2.3.3 Welt der Nacht und Träume in der griechischen Mythologie....	41
---	----

2.3.4 Träume als Bilder des Lebens.....	43
---	----

2.4 Abend und Morgen – die Türen zwischen Schlafen und Wachen	45
--	----

2.5 Ursachen von Schlafstörungen.....	50
---------------------------------------	----

2.5.1 Äußere Faktoren	52
-----------------------------	----

2.5.2 Innere, emotionale Faktoren.....	57
--	----

2.5.3 Temporäre Belastungen.....	61
----------------------------------	----



**Schlafstörungen aus
ganzheitlicher Sicht.....15**

2.1 Tag und Nacht – Urpolarität des Erdenlebens	16
2.1.1 Pflanzen im Rhythmus von Tag und Nacht	16
2.1.2 Tiere im Rhythmus von Tag und Nacht	18
2.1.3 Der Mensch in der Polarität von Tag und Nacht	20
2.1.4 Kulturgechichtliche Aspekte.....	21
2.1.5 Tag und Nacht in der Mythologie	25



**Wege zum gesunden
Schlaf.....65**

3.1 Erholsamer Schlaf durch Beachten des Lebensrhythmus.....	66
---	----

3.1.1 Der Weg in die Gelöstheit	68
---------------------------------------	----

3.1.2 Die Atmung.....	69
-----------------------	----

3.2 Nutzen der Morgenenergie durch Meditation	71
--	----

3.3 Morgenübungen.....	74
------------------------	----

3.4 Beenden des Tagwerks.....	81
-------------------------------	----

4

Naturheilkundliche Therapieempfehlungen für den erholsamen Schlaf.....89

5

Homöopathische Behandlung von Schlafstörungen.....109

4.1 Heilkräuter, Bachblüten und Baumessenzen	91
4.1.1 Heilpflanzen zur Verbesserung der Träume.....	91
4.1.2 Heilpflanzen zur Zubereitung von Schlafkissen.....	92
4.1.3 Bach-Blüten.....	93
4.1.4 Baumessenzen	94
4.2 Organstärkende Heilkräuter.....	95
4.2.1 Heilkräuter zur Beeinflussung der Leber.....	96
4.2.2 Heilkräuter zur Beeinflussung der Atmung (Haut, Nachtschweiß).....	97
4.2.3 Heilkräuter zur Beeinflussung des Darms	98
4.2.4 Heilkräuter zur Beeinflussung des Nervensystems (nervöse Einschlafbeschwerden, Schlafwandeln, Schlafstörungen).....	100
4.2.5 Heilkräuter zur Beeinflussung des Herzens.....	104
4.2.6 Heilkräuter zur Beeinflussung der Niere, Blase	106

5.1 Voraussetzungen einer erfolgreichen homöopathischen Behandlung.....	110
5.1.1 Aufspüren möglicher Konflikte ...	110
5.1.2 Miasmatisch orientiertes Vorgehen (Ursachenbehandlung).....	110
5.1.3 Welche Art von Mitteln	111
5.1.4 Homöopathie als Teil eines ganzheitlichen Behandlungskonzepts	112
5.2 Einschlafstörungen.....	116
5.3 Durchschlafstörungen.....	121
5.4 Schlaflosigkeit	123
5.5 Kreisende Gedanken.....	131
5.6 Schlafwandeln.....	135
5.7 Schnarchen.....	139
5.7.1 Fettreiche Nahrung als Ursache...	139
5.7.2 Falsche Körperhaltung als Ursache	139
5.7.3 Anatomische Besonderheiten als Ursache	140
5.8 Der unerquickliche Schlaf.....	142
5.9 Träume, die die Schlafqualität beeinträchtigen	144
5.9.1 Angst- und Albträume	145
5.9.2 Wahr- und Warnträume	145
5.9.3 Erotische Träume.....	147
5.9.4 Träume von Tieren	154
5.9.5 Feuer- und Wasserträume.....	155
Schlussgedanken.....	167

Anhang	170
Arzneimittelverzeichnis	176
Stichwortverzeichnis.....	178
Impressum	191