

<b>Vorwort.....</b>	<b>6</b>
---------------------	----------



<b>Schlafstörungen aus medizinischer Sicht.....</b>	<b>9</b>
---	----------

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



<b>Schlafstörungen aus ganzheitlicher Sicht.....</b>	<b>15</b>
--	-----------

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 Kulturgeschichtliche Aspekte.....	21
2.1.5 Tag und Nacht in der Mythologie .....	25



<b>Wege zum gesunden Schlaf .....</b>	<b>65</b>
---	-----------

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**

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, Schlaf- wandeln, Schlafstörungen) .....	100
4.2.5 Heilkräuter zur Beeinflussung des Herzens.....	104
4.2.6 Heilkräuter zur Beeinflussung der Niere, Blase .....	106

**5****Homöopathische  
Behandlung von  
Schlafstörungen .....109**

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