

Inhalt

Einleitung	1
------------------	---

I. Der gesunde Schlaf

Was ist Schlaf?	5
Wie wir schlafen	6
Einfluss des Alters auf den Schlaf.....	6
Schlafdauer	7
Schlafphasen	8
Physiologische Abläufe im Schlaf.....	10
Schlaf-Wachrhythmus	12
Andere Länder – andere Sitten	14
Lerchen und Eulen.....	15

II. Schlafstörungen

Definition von Schlafstörungen	17
Ursachen von Schlafstörungen.....	18
Äußere Einflüsse	19
Genussmittel und Medikamente	20
Erkrankungen	21
Wann Sie zum Arzt gehen sollten.....	22

III. Die moderne Schlafmedizin

Schlafhygiene	23
Regelmäßigkeit und Ordnung	24
Sport	24
Stimulanzen und Alkohol.....	25
Ernährung.....	26
Licht und Luft.....	26
Negative Gedanken und Sorgen.....	27
Entspannungsverfahren	27
Progressive Muskelentspannung	29
Autogenes Training	29
Yoga und Tai Chi	30
Drei einfache Entspannungsübungen	32

IV. Die naturheilkundliche Therapie

Wärmeanwendungen.....	35
Wärmflasche	36
Kirschkernkissen.....	37
Dinkelkissen und Zapp-Sack	38
Warmes Fußbad	39
Kälteanwendungen.....	40
Füße abrausen.....	41
Heilpflanzen	41
Baldrianwurzel.....	41
Hopfenzapfen	45

Melissenblätter	46
Passionsblume	47
Lavendelblüten.....	48
Schaftees.....	51
Teemischungen ohne Johanniskraut	51
Teemischungen mit Johanniskraut	53
Schlafkissen.....	54
Aromaöle	55

V. Ein ganzheitliches Behandlungskonzept

Schlafstörungen und Menschen-Typen.....	57
Die Traditionelle Chinesische Medizin.....	58
Yin und Yang.....	58
Die Organuhr	59
Schlafstörungen und TCM-Typen.....	65
Zur Anwendung des Baukastensystems	68
Homöopathie	69
Wahl der Mittel	69
Homöopathische Kombinationsmittel	72
Biochemie nach Schüßler	73
Sag mir, wann du aufwachst.....	75
Der Grübel-Typ – Einschlafprobleme	75
Der Kreislauf-Typ – Erwachen gegen 0 Uhr.....	81

Der Leber-Typ – Erwachen gegen 3 Uhr.....	87
Der Kälte-Typ – Erwachen gegen 5 Uhr.....	94

VI. Wenn sonst nichts hilft:

Die medikamentöse Therapie

Nicht-verschreibungspflichtige Präparate..	101
Verschreibungspflichtige Schlaftabletten ..	102

Anhang

Tipps zu speziellen Problemen	105
Jet Lag.....	105
Restless-Legs-Syndrom.....	106
Nächtliche Wadenkrämpfe	107
Wechselschichten/ Nachtwachen/ häusliche Krankenpflege	108
Morgens munter werden	111
Literatur und Quellen	117
Die Autorin.....	119
Die Autoren	119