

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung .....	8
Zum Gebrauch .....	8
Einführung .....	9
1 Westliche Sichtweise von Schlaf und Schlafstörungen.....	11
1.1 Westliche Physiologie und Pathologie des gesunden Schlafes..	11
1.2 Warum schlafen wir .....	11
1.3 Schlafstörungen .....	29
1.4 Schlaflosigkeit.....	32
2 Sichtweise der Chinesischen Medizin von Schlafstörungen.....	40
2.1 Einführung .....	40
2.2 Schlafstörungen aus Sicht historischer Texte .....	42
2.3 Die Acht Unpaarigen Leitbahnen .....	46
3 Therapie von Schlafstörungen gemäß der Muster-Differenzierung ..	74
3.1 Fülle-Muster .....	74
3.2 Leere-Muster .....	125
3.3 Kombinierte Fülle- und Mangel-Muster.....	153
3.4 Zusammenfassung der wichtigsten Rezepturen .....	167
3.5 Spezifische Anamnese.....	169
4 Schlafstörungen bei Kindern .....	170
4.1 Normale Schlafmuster bei Kindern .....	171
4.2 Muster von Schlafstörungen .....	174
5 Kasuistiken.....	209
5.1 Kasuistik Nr. 1 (von Stefan Englert) .....	209
5.2 Kasuistik Nr. 2 (von Stefan Englert) .....	214
5.3 Kasuistik Nr. 3 (von Stefan Englert) .....	218

6 Tipps für Patienten gegen Schlafstörungen.....	222
6.1 Tipps für das Schlafen .....	222
6.2 Tipps für das Einschlafen .....	224
6.3 Tipps zum Durchschlafen .....	225
7 Wissenschaftliche Studien .....	226
7.1 Studien zur Therapie von Insomnie – Behandlung mit Akupunktur..	226
7.2 Studien zur Therapie von Insomnie – Behandlung mit chinesischer Arzneitherapie .....	239
Literaturhinweise – Yair Maimon .....	245
Literaturhinweise – Gali Stoffman .....	246
Index .....	247
Bildnachweis .....	250