

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	11
Schlaf-Wachrhythmus	12
Andere Länder – andere Sitten	14
Lerchen und Eulen	15

II. Schlafstörungen

Definition von Schlafstörungen	19
Ursachen von Schlafstörungen	20
Äußere Einflüsse	20
Genussmittel und Medikamente	22
Erkrankungen	23
Wann Sie zum Arzt gehen sollten	24

III. Die moderne Schlafmedizin

Kognitive Verhaltenstherapie von Schlafstörungen	25
Schlafhygiene	26
Regelmäßigkeit und Ordnung	26
Sport.....	27
Stimulanzen und Alkohol	28
Ernährung	29
Licht und Luft	29
Negative Gedanken und Sorgen	30
Entspannungsverfahren.....	31
Progressive Muskelentspannung.....	32
Autogenes Training	33
Yoga und Tai Chi.....	33
Drei einfache Entspannungsübungen	35

IV. Die naturheilkundliche Therapie

Wärmeanwendungen	39
Wärmflasche	40
Kirschkerne	41
Dinkelkissen und Zapp-Sack.....	42
Warmes Fußbad.....	42
Kälteanwendungen	43
Heilpflanzen	44

Baldrianwurzel	45
Hopfenzapfen	47
Melissenblätter	49
Passionsblume	50
Lavendelblüten	51
Schlaftees.....	54
Teemischungen mit Johanniskraut	54
Teemischungen ohne Johanniskraut	56
Schlafkissen.....	57
Ätherische Öle	58

V. Ganzheitliches Behandlungskonzept

Schlafstörungen und Typen	61
Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	62
Yin und Yang	62
Die Organuhr	63
Schlafstörungen und TCM-Typen	69
Zur Anwendung des Baukastensystems	71
Homöopathie	73
Die Wahl der Einzelmittel	73
Homöopathische Kombinationsmittel.....	76
Biochemie nach Schüßler	77
Sag mir, wann du aufwachst.....	79

Der Grübeltyp – Einschlafprobleme.....	79
Der Kreislauffytyp – Erwachen gegen 0 Uhr.....	84
Der Lebertyp – Erwachen gegen 3 Uhr	89
Der Kältetyp – Erwachen gegen 5 Uhr	95

VI. Wenn sonst nichts hilft:

Die medikamentöse Therapie

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

Anhang: Spezielle Tipps

Jet Lag	105
Restless-Legs-Syndrom	107
Nächtliche Wadenkrämpfe	108
Wechselschichten, Nachtwachen und häusliche Krankenpflege.....	109
Morgens munter werden.....	110
 Literatur und Quellen	 117
Die Autorin.....	119
Die Autoren.....	119