

# Inhaltsverzeichnis

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| Vorwort                                            | 9          |
| <b>1. Was Sie über Schlaf wissen sollten</b>       | <b>17</b>  |
| 1.1 Warum schlafen wir?                            | 29         |
| 1.2 Was passiert im Schlaf?                        | 32         |
| 1.2.1 Zirkadiane Periodik                          | 32         |
| 1.2.2 Schlafphasen                                 | 40         |
| 1.3 Was bewirkt Schlafmangel im Körper?            | 43         |
| 1.4 Schlafstörungen                                | 52         |
| 1.5 Schlafanalyse                                  | 57         |
| 1.5.1 Schlafprotokoll                              | 57         |
| 1.5.2 Organuhr                                     | 63         |
| <b>2. Äußere Ursachen für Schlafstörungen</b>      | <b>69</b>  |
| 2.1 Standort des Bettes                            | 71         |
| 2.2 Das Bett                                       | 73         |
| 2.3 Natürliche Störfelder                          | 75         |
| 2.4 Geopathie                                      | 78         |
| 2.5 Wasseradern                                    | 79         |
| 2.6 Verwerfungen                                   | 80         |
| 2.7 Radioaktivität                                 | 81         |
| 2.8 Elektromog                                     | 84         |
| 2.8.1 Niederfrequenter Strom                       | 84         |
| 2.8.2 Ankopplungen                                 | 87         |
| 2.8.3 Funkstrahlung                                | 88         |
| 2.8.4 LED-Lampen                                   | 92         |
| 2.9 Sonstige Störfaktoren                          | 95         |
| 2.9.1 Wasserbetten                                 | 95         |
| 2.9.2 Fußbodenheizung                              | 95         |
| 2.9.3 Pflanzen im Schlafzimmer                     | 96         |
| 2.9.4 Geräusche und Lärm                           | 98         |
| 2.9.5 Schichtarbeit                                | 101        |
| 2.9.6 Jetlag                                       | 104        |
| <b>3. Körperliche Ursachen für Schlafstörungen</b> | <b>109</b> |
| 3.1 Krankheiten                                    | 111        |
| 3.1.1 Psychische Erkrankungen                      | 111        |
| 3.1.2 Neurologische Erkrankungen                   | 112        |
| 3.1.3 Atmungsstörungen                             | 113        |
| 3.1.4 Andere Erkrankungen oder Störungen           | 115        |

|           |                                               |            |
|-----------|-----------------------------------------------|------------|
| 3.2       | Medikamente                                   | 120        |
| 3.3       | Biologische Prozesse der Frau                 | 123        |
| 3.3.1     | Prämenstruelles Syndrom                       | 124        |
| 3.3.2     | Schwangerschaft                               | 125        |
| 3.3.3     | Wechseljahre                                  | 127        |
| 3.4       | Biologische Ursachen für nächtliches Erwachen | 129        |
| 3.4.1     | Vielfältige Ursachen                          | 129        |
| 3.4.2     | Wadenkrämpfe                                  | 131        |
| 3.4.3     | Night-Eating-Syndrom                          | 133        |
| 3.5       | Bewegungsmangel                               | 135        |
| 3.6       | Heißes Bad oder heiße Dusche                  | 140        |
| 3.7       | Anregende Getränke                            | 141        |
| 3.7.1     | Kaffee und Tee                                | 141        |
| 3.7.2     | Softdrinks                                    | 144        |
| 3.7.3     | Alkohol                                       | 146        |
| 3.8       | Ernährung                                     | 148        |
| 3.8.1     | Fett                                          | 148        |
| 3.8.2     | Zucker                                        | 150        |
| 3.8.3     | Milch und Milchbestandteile                   | 151        |
| 3.8.4     | Tryptophanmangel                              | 158        |
| <b>4.</b> | <b>Seelische Ursachen für Schlafstörungen</b> | <b>163</b> |
| 4.1       | Emotionaler Stress und Glaubenssätze          | 165        |
| 4.2       | Die Stressspirale                             | 171        |
| 4.3       | Angst- und Panikattacken                      | 175        |
| 4.4       | Empathische oder hochsensible Menschen        | 177        |
| <b>5.</b> | <b>Die Geheimnisse des gesunden Schlafs</b>   | <b>185</b> |
| 5.1       | Arbeitsdrohne oder Mensch?                    | 187        |
| 5.2       | Ihr innerer Raum                              | 190        |
| 5.3       | Das Kernstück: Ihre Schlafroutine             | 192        |
| 5.4       | Klopfakupressur bei Schlaflosigkeit           | 203        |
| 5.5       | Natürliche Schlafmittel                       | 219        |
|           | Bezugsquellen                                 | 229        |
|           | Quellenverzeichnis                            | 231        |