

Gerhard Leibold

Ich kann nicht schlafen

**Wie Sie Schlafstörungen
wirkungsvoll überwinden**

ECON Taschenbuch Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
SCHLAF UND NERVEN - AUFBAU, RHYTHMEN UND FUNKTIONEN.	11
Anatomie und Funktionen des Nervensystems.	12
Das zentrale Nervensystem.	12
<i>Gehirn und Kleinhirn.</i>	12
<i>Rückenmark</i>	15
<i>Die Hirnnerven.</i>	16
Peripheres Nervensystem.	17
<i>Aufbau der Nerven.</i>	17
<i>Afferente und efferente Bahnen.</i>	18
Vegetatives Nervensystem.	19
<i>Das Sympathikussystem.</i>	20
<i>Parasympathikus und Vagus.</i>	21
<i>Zusammenspiel der beiden Systeme.</i>	22
Schlaf und Traum.	24
Schlafen erholt Körper und Seele.	24
<i>Natürlicher Schlaf-Wach-Rhythmus.</i>	25
<i>Individuelle Schlaftypen.</i>	26
<i>Formen und Funktionen des Schlafs.</i>	27

INHALTSVERZEICHNIS

VEGETATIVE DYSTÖNIE - VERLUST DER HARMONIE.	33
Vegetative Störungen als »Zivilisationsseuchen«	34
Verbreitung der vegetativen Dystonie.	34
Ursachen vegetativer Fehlfunktionen.	35
Symptome der Fehlsteuerungen.	39
Einfache vegetative Mißempfindungen.	39
Allgemeine Nervosität	41
<i>Körperliche Beschwerden.</i>	41
<i>Psychische Symptome.</i>	43
Vegetative Dystonie.	44
<i>Funktionelle körperliche Störungen.</i>	44
<i>Folgen für Persönlichkeit und Verhalten.</i>	45
DER GESTÖRTE SCHLAF.	49
Formen des behinderten Schlafs.	50
Verzögertes Einschlafen.	51
Durchschlafstörungen.	52
Verringerte Schlaftiefe.	53
Vorzeitiges Erwachen.	54
Gestörter Traumschlaf.	55
Hauptursachen der Schlafstörungen.	58
Körperliche Ursachen.	58
Seelisch bedingte Schlafstörungen.	62
Lärm und andere äußere Faktoren.	64
Folgen des gestörten Schlafs.	69
Auswirkungen auf den Körper.	69
Seelische Symptome.	70
Folgen der Traumschlafstörungen.	71

CHEMISCHE ARZNEIMITTEL- BEQUEM UND RISKANT.	73
Psychopharmaka zur Beruhigung.	74
Die wichtigsten Tranquilizer.	74
Gefahren der Anwendung.	77
Hypnotika erzwingen den Schlaf.	80
Gebräuchliche chemische Schlafmittel.	81
Risiken längerer Einnahme.	84
Medikamente für das vegetative Nervensystem....	86
ALTERNATIVE GANZHEITSMEDIZIN - HEILUNG OHNE RISIKO DURCH NATUR-HEILVERFAHREN.	91
Innere Harmonie als Grundvoraussetzung.	92
Positive Lebensgestaltung.	92
Tägliches Entspannungstraining	97
<i>Einfache Entspannungsübungen.</i>	98
<i>Autogenes Training.</i>	101
<i>Andere Entspannungstechniken.</i>	104
Autosuggestion - paradoxe Intention.	106
Bewegung und Abhärtung.	111
Das tägliche Bewegungsprogramm.	111
Abhärtung harmonisiert Nerven und Seele.	114
<i>Luftbäder im Freien.</i>	115
<i>Barfußlaufen zur Ableitung.....</i>	116
<i>Kneippsche Wasseranwendungen.</i>	117
Schlafzimmer und Betten.	123
Lage und Ausstattung des Schlafzimmers.	123
Spielen »Erdstrahlen« eine Rolle?.	126
Elektrosmog im Schlafzimmer.	128
Das richtige Bett.	131

INHALTSVERZEICHNIS

Verzicht auf Genußmittel.136
Therapie durch Heilpflanzen.140
Die Klassiker Baldrian und Hopfen.141
Lavendel - Melisse.143
Johanniskraut - die natürliche »Glückspille«.145
Hafer stärkt die Nerven.147
Kava-Kava lindert Spannungen.148
Weißdorn für das nervöse Herz.150
Andere Heilpflanzen.151
Homöopathische Schlaf- und Beruhigungsmittel. ...	154
Wann ist Psychotherapie angezeigt?.156
Register.159