

Ruediger Dahlke

Schlaf - die bessere Hälfte des Lebens

Sleeping Wellness für moderne Menschen

Integral

Inhalt

Einführung

Schlafstörungen und die Rückeroberung der Nacht. . . .	15
Zur Ruhe und Besinnung kommen, Regeneration zulassen.	20
Die heilsamen Bilderwelten derTraume.	22

Mythen der Nacht

Die Nacht und ihre Kinder.	26
Die dunkle Seite der Wirklichkeit.	35
Die Missachtung des Weiblichen.	37
Schlafes Bruder • 39	
Den Tod fürchten, den Tod verdrängen • 41	
Orgasmus als Wegbereiter • 44	

Das Wissen vom Schlaf

Zwischen Wachen und Schlafen:Trance.	47
Das Bewusstsein der Nacht:Tiefschlaf.	50
Eine Bilderreise in die Tiefe • 5 2	
Erfrischende Schlafpausen.	54
Sekundenschlaf • 54	
Mittagsschlaf • 56	
Lektionen in Kurzschlaf • 5 8	
Das Schlafdefizit und seine Lösung • 59	
Nickerchen am Leistungstief • 62	
Schlaf und Gesundheit.	63
Heilschlaf • 64	

Historische und moderne Schlafforschung.	67
Die Entdeckung der Schlafphasen •	68
Das körperliche Nachtprogramm •	68
Schlafzeiten •	71
Schlaf vor Mitternacht •	73
Die Organuhr •	75
Bewusstseinsphasen und Gehirnwellen.	78
Beta-Zustand • j^{\wedge}	
Alpha-Zustand •	80
Theta-Zustand •	80
Delta-Zustand •	81
Entspannungszustände nutzen •	82
Das Geheimnis der REM-Phasen.	83
Im Schlaf lernen •	86
Der Schlaf als Jungbrunnen.	90
Die nächtliche Ausschüttung von Hormonen •	90
Abwehrkraft sammeln •	93
»Anti-Aging« •	94
Schlaf im Alter •	97

Schlafstörungen

Die neue Volkskrankheit	100
Spezifisch weibliche Schlafstörungen •	103
Schlafstörungen im Alter •	107
Warum der Schlaf nicht kommen will.	109
Überforderung, Stress •	109
Ängste, Sorgen •	110
Erlernete Programme •	111
Rhythmusverlust •	112
Unerfülltes, Unerledigtes •	112
Nicht loslassen können •	113
Körperliche Störungen •	114

Die Be-Deutung von Schlafstörungen.	115
Nicht einschlafen können •	117
Nicht durchschlafen können •	118
Aufrüttelnde Träume •	119
Müde aufwachen •	120
Schnarchen •	121
Schlafapnoe •	122
Im Schlaf sprechen •	123
Mit einem Schrei erwachen •	124
Mit den Zähnen knirschen •	124
Die Zähne zusammenbeißen •	124
Schmerzhafte Erektionen •	125
Muskelzuckungen •	126
Rhythmische Bewegungen •	126
Schlafwandeln •	126
Zu früh aufwachen •	127
Senile Bettflucht •	128
Praktische Hilfen bei Schlafstörungen.	129
Nur müde ins Bett gehen •	129
Für guten Schlaf kämpfen •	130
Loslassübungen •	132
Sein Tagesmaß finden •	132
Im Rhythmus leben •	133
Lichttherapie •	135
Muster durchschauen •	135
Gedankenspiele, Meditationen, Gutenachtgeschichten •	136
Einschlafrituale schaffen •	138
Die Schlafzeit objektiv messen •	142
Einschlafprobleme nicht belohnen •	143
Das Feld des Schlafens verändern •	143
Für Ruhe und Dunkelheit sorgen •	144
Schlafkleidung gut auswählen •	144
Im Vollbad entspannen •	146

- Kneipp-Übungen • 146
- Ansteigende Fußbäder • 147
- Den niedrigen Blutdruck erhöhen • 148
- Leberwickel • 148
- Körperliche Bewegung • 149
- Muskelentspannung • 149
- Für einen sanften Atem sorgen • 149
- Naturmedizinische Schlafmittel • 150
- Hände weg von chemischen Schlafmitteln • 153
- Fasten • 155
- Wellentherapie • 156
- Gut aufwachen • 158

Die Psychologie des Schlafens

- Schlafstil gleich Lebensstil?159
 - Die beiden Schlaftypen • 160
- Die Be-Deutung der Schlafpositionen.162
 - Die Embryo-Haltung • 163
 - Die Balken-Haltung • 163
 - Die sehnsuchtsvolle Haltung • 164
 - Die soldatische Haltung • 164
 - Die Gefallenen-Haltung • 165
 - Die ergebene Haltung • 165
 - Die bewegte Haltung • 166
 - Die Art, sich zuzudecken • 167

Die Welt derTraume

- Schlaf undTraumzeit168
 - Die andere Wirklichkeit der Seele • 168
 - Wege der Selbst- und Welterkenntnis • 170
 - Nächtliche Psychotherapie • 172
 - Traumgleiter und schamanische Traumarbeit • 175

Die Be-Deutung der Traume.	178
Die Archetypen als Hilfe bei der Traumdeutung •	179
<i>Das Saturn-Prinzip</i> •	181
<i>Das Sonnenprinzip</i> ' •	182
<i>Das Mondprinzip</i> •	183
<i>Das Mars-Prinzip</i> ' •	183
<i>Das Venus-Prinzip</i> •	184
<i>Das Merkur-Prinzip</i> •	184
<i>Das Jupiter-Prinzip</i> ' •	185
<i>Das Uranus-Prinzip</i> •	186
<i>Das Neptun-Prinzip</i> •	186
<i>Das Pluto-Prinzip</i> •	187
Große Menschheitsträume am Beispiel des Venus-Prinzips.	188
Träume von der himmlischen Liebe •	189
Der große Traum vom Frieden •	191
Der Traum von überwältigender Schönheit •	192
Praktische Hinweise zum Umgang mit Träumen.	193
Träume für Fortgeschrittene.	199
Luzide Träume •	199
Zeuge sein •	202
Schritte zur Traumerleuchtung •	202
Östliches und spirituelles Traumverständnis.	206
Die tibetische Lehre vom Traumkörper und Klaren Licht des Schlafes •	206
Indischer Yoga-Schlaf •	209
Nächtliche Astralreisen aus westlicher Sicht •	210

Das Feld gesunden Schlafs

Das Schlafzimmer.	213
Die Ausrichtung des Bettes •	213
Störfaktoren ausschalten •	217
Licht •	219

Lärm •	219
Erdstrahlen •	220
Elektrosmog •	220
Chemische Schadstoffe •	225
Das gute Klima •	225
<i>Innere Balance</i> •	225
<i>Genügend Wärme</i> •	225
<i>Frische Luft</i> •	226
<i>Pflanzen und Tiere</i> •	229
<i>Feng Shui</i> •	23 0
Rückzugs- und Erholungsort Bett	231
Die Symbolik des Schlafplatzes •	231
Das richtige Modell finden •	23 5
Bettgröße •	237
Betthöhe •	238
Hightech-Modelle •	240
Betten mit Lattenrost •	242
Betten auf Flügeln •	244
Wasserbetten •	246
Das Klima im Bett •	248
Die Matratzen- oder Materialfrage	249
Rosshaar •	250
Wolle •	250
Leinen •	251
Torf •	251
Roggenstroh •	252
Homöopathisch aktive Heilkräuter •	252
Metall •	252
Naturkautschuk •	253
Kunststoffe •	253
Schaumstoff •	256
Modell Dr. Lanz •	257
Thermoelastischer Kunststoff •	258
Erzieherische Unterlagen •	259

Das Bettzubehör	261
Federbett, Daunendecke •	262
Schafwolldecke •	263
Kopfkissen •	264
Bettwäsche •	265

Die hohe Schule des Schlafens

Schlaf und Resonanz	267
Der Rhythmus der Nacht	270
Vom Wiegen zum Sichgewogensein •	270
Heilsame Rückkehr zum Rhythmus •	273
Wiegend Schlaf finden •	275
Lebendiger Rhythmus - Schlüssel zum Wohlbefinden •	278
Gesunder Schlaf für Klein und Groß	281
Kinder brauchen Wiegen •	281
Das Bett, das mitschwingt •	284
Beschwingter Schlaf als Therapie	289
Wiegende Bewegung für Erwachsene •	290
Tragern •	291
Holistic Pulsing •	292
Schlafen im Schwingbett •	292
Wissenschaftliche Forschungsergebnisse •	294
Zu erwartende therapeutische Effekte •	298
Angsterkrankungen •	300
Rheuma •	300
Chronische Schmerzen •	301
Körperschlacken •	301
Steinleiden •	302
Gefäßverkalkung •	303
Übergewicht und andere Lasten •	303
Vorbereitung für Wettkampf- und Prüfungssituationen •	303

Regulierung der Atmung und anderer
Körperhythmen • 304
Zukunftsweisende praktische Anwendungen • 307

Ausblick **308**

Nachwort **310**

Anhang

Anmerkungen. 311
Literatur. 313
Adressen. 316
Sachregister. 317