

Susanne Oswald

*Nie wieder*  
**schlaflos**

DAS SCHLAFLERNBUCH  
FÜR ERWACHSENE

HERBiG

# Inhalt

**Vorwort 11**

**Vom Schlafen und Träumen 13**

**Wie schlafe ich eigentlich? 13**

**Test: Welcher Schlaftyp sind Sie? 14**

**Guter Schlaf – mehr Lebensqualität 18**

**Die Schlummerphasen 20**

**REM-Phasen und Non-REM-Phasen 23**

**Wie viel Schlaf ist gesund? 25**

**Träume als Erinnerungsreisen 27**

**Die Traumerinnerung trainieren 28**

**Traumbitten 29**

**Klarträume 30**

**Binsenweisheiten rund um den Schlaf 33**

## **Schlummern wie auf Wolke sieben 35**

### **So betten Sie sich richtig 35**

**Bettgestell 36**

**Lattenrost 38**

**Matratze 41**

**Bettzeug 46**

**Bettbezüge 49**

**Nacktschlafen erlaubt –die richtige**

**Schlafbekleidung 51**

**Umwelteinflüsse 53**

**Erdstrahlen 56**

**Himmelsrichtung 57**

**Raumklima 60**

## **Kein Platz für Störenfriede 65**

### **Störquellen 65**

**Schnarchen 66**

**Zähneknirschen 68**

**Essen und Trinken vor dem Zubettgehen 68**

**Koffein 70**

**Alkohol 71**

**Nikotin 72**

**Gedankenkarussell 73**

Fernsehen	77
Lesen	78
Anstrengende Gespräche	78
Aufregende Anrufe	79
Stress	79
Sorgen	82
Gesundheitliche Störungen	85

## **Entspannung für eine gute Nacht 97**

### **Viele Wege führen in die Entspannung 97**

Heilreisen	98
Autogenes Training	105
Konzentrationsübungen	114
Schäfchenzählen	117
Zehenstretching – Fußentspannung	119
Ruheatmung	121
Progressive Muskelrelaxation (PMR)	122
Persönliches Einschlafritual	123

## **Das sagen Experten 125**

Schlafapnoe	125
Schlaflabor	128

**Gehirnaktivität, Schlafphasen, Kurven 130**

**Medikamente 132**

**Zahnärztliche Schlafmedizin 133**

**Träume 139**

**Chronobiologie 142**

## **Schlafplan 149**

**Schritt für Schritt zu gutem Schlaf 149**

Die eigenen Bedürfnisse kennen und achten

Schlafhygiene 150

Schlaf lust wecken 150

Rituale 151

Entspannungsübungen 151

## **Die Kraft der Natur 153**

**Natürliche Hilfsmittel 153**

Bachblüten 154

Bachblüten im Überblick 154

Schüßler-Salze 163

Schüßler-Salze im Überblick 166

Kräuter – (k)ein Hexenzauber 168

Heiße Milch mit Honig 170

Aromatherapie 170

## **Tipps und Tricks 173**

**So segeln Sie sanft ins Land der Träume 173**

**Kohlenhydrate machen müde,**

**Eiweiß macht munter? 173**

**Musik für mehr innere Ruhe 174**

**Bewegung und Sport 176**

**Schlafpille Frischluft 176**

**Noch ein paar einfache Kniffe 177**

**Nach(t)wort 179**

**Literatur 180**

**Links im Internet 181**

**Danke 182**