

Inhaltsverzeichnis

1	Schlafstörungen natürlich behandeln	11
	Schlaf – Was ist das?	11
	Die Bachblüten-Therapie	12
	Hypnose-Behandlung	17
	Behandlung mit ätherischen Ölen	18
	Neuraltherapie nach Huneke	21
	Naturheilmittel	23
	Kneipp'sche Anwendungen – Die Kneipp'sche Wasserkur	25
	Behandlung mit homöopathischen Einzelmitteln – Konsti- tutionsmittelsuche	27
	Die miasmatische Behandlung – Die Lehre der Beziehung von Krankheiten untereinander	31
	Die kalifornischen Blütenessenzen	34
	Sauerstofftherapien	36
	Ozon zur Behandlung von Schlafstörungen	36
	Durchführung der „Großen Eigenblutbehand- lung“ nach Wolff	36
	Die Hämatogene Oxidationstherapie (HOT)	36
	Die australischen Buschblütenessenzen	38
	Eigenblutbehandlung nach Dr. med. Höveler	39
2	Aus der Praxis für die Praxis – Schlafstörungen in Frage und Antwort	41
	Schlafstörungen – altersbedingt	41
	Schlaflosigkeit bei Restless-Legs-Syndrom	42
	Schlaflosigkeit bei Teetrinkern	42
	Wechsel des Arbeitsplatzes	43
	Schlaflosigkeit bedingt durch Herzinsuffizienz	43
	Schlaflosigkeit nach Schock	44
	Trennungsschmerz	44

Schlafstörungen nach erschreckendem Erlebnis	45
Nächtliches Aufwachen durch Hungergefühl	45
Neurovegetative Dystonie mit Schlafstörungen – Störfeld- suche	46
Absetzen von Schlafmitteln?	46
Schlafstörungen nach Nachtwachen	47
Unruhige Beine stören das Einschlafen	47
Hunger nachts und nach dem Erwachen morgens Unwohlsein	48
Schlafstörungen und Hypnose	48
Hartnäckige Schlaflosigkeit	49
Arteriosklerose und Schlaflosigkeit	49
Schmerzen und Schlaflosigkeit	50
Alpträume	51
Hyperaktivität und Schlaflosigkeit	52
Zappelphilipp	52
Restless-Legs-Syndrom und Schlafstörungen	53
Schlafstörungen und Eigenblut im Alter	54
Schlafstörungen nach Nikotinentzug	55
Schlafstörungen wegen unnötiger Sorgen um andere . . .	55
Alzheimer Krankheit und Schlafstörungen	56
Kneipp'sche Anwendungen bei Schlafstörungen	56
Blutdruckkrisen als Ursache von Schlafstörungen	57
Schlafstörungen nach Schicksalsschlag	57
Herzklopfen und Schlafstörungen	58
Schlafstörungen durch Schichtarbeit oder auch Jetlag . . .	58
Entwöhnung von Schlafmitteln	59
Schlafstörungen nach Verlust eines geliebten Menschen . .	60
Schlafstörungen nach langem Arbeiten am Computer und nach langen Fernsehenden	60
Absetzen von Schlaftabletten	61
Schlafstörungen als Folge von Zurückweisung und Demü- tigung	62
Nachtschreck	62
Ständige Schlafunterbrechung seit der Kindheit	63
Schlafstörungen bedingt durch zu viel Elektrosmog	64
Schlaflosigkeit – altersbedingt	65
Schlaf – ernährungsabhängig	65
Schlafstörungen vor und nach Vollmond	66

Nervöse Schlafstörungen	67
Schlafstörungen nach Aufregung und Krankheit	68
Schlafstörungen nach Vergewaltigung	68
Schlafstörungen bedingt durch Depression	69
Hartnäckige Schlaflosigkeit	70
Schlafstörungen nach Schreck	70
Einschlafstörungen bedingt durch Stress	71
Entzug von Schlaftabletten	72
Sucht – Entzug von Schlafmitteln	73
Zähneknirschen im Schlaf	74
Schlafstörungen durch Angst vor dem Alleinsein	74
Schlafstörungen in den Wechseljahren	75
Eigenblutbehandlung als Umstimmungstherapie bei Schlafstörungen	76
Schlafstörungen wegen Nebenwirkungen von Schmerzmitteln	77
Schlafstörungen behandeln mit sanum-Arzneien	82
Schlafqualität und Raumtemperatur	82
Schlafstörungen wegen Prüfungsangst, Panik	83
Schlafstörungen und Gedanken-Karusell	83
Blütenessenzen gegen oberflächlichen Schlaf?	84
Altersbedingte Schlafstörungen	85
Otalgie nachts behindert den Schlaf	85
Melatonin als Einschlafhilfe	86
Wadenkrämpfe behindern meinen Schlaf	86
Nykturie	87
Sodbrennen behindert meinen Schlaf	87
Langzeiteinnahme von Baldriparan stark?	88
Wechsel starker Schlafmittel	88
Selbstheilungskräfte	89
Ernährung und Schlaf	90
Leistungssport und Schlaf	91
Regulation des Säure-Base-Haushalts	91
Schweißausbrüche in den Wechseljahren behindern meinen Schlaf	93
Wirkt sich die Ernährung auf die Schlafqualität aus?	94
Nervöse Herzbeschwerden in den Wechseljahren	95
Chronisches Schulter-Arm Syndrom links hindert am Schlaf	95
Diabetische Neuropathie – Schlaflosigkeit schlimmster Art	96

Antidepressiva und Naturschlafmittel	97
Chronische Zosterneuralgie und Schlaflosigkeit	97
Restless-Legs-Syndrom bei Long-COVID	98
Trazodon 100 mg gegen Schlafstörungen	99
Schlaflosigkeit wegen Reizdarm	99
Alkoholunverträglichkeit und Schlafstörungen	100
Antidepressiva bei Schlafstörungen – Gewöhnung bzw. Suchtgefahr?	101
Übersäuerung – BWS-Syndrom – nächtliche Schmerzen . .	101
Schlaflosigkeit bei Rheuma	102
Mittelschmerz behindert den Schlaf	102
Die Heilkraft des Wassers	103
Absetzen von Antidepressiva bei Schlafstörungen	104
Traumatisiert nach Flucht und Krieg	105

Anhang **107**

Liste der schlaffördernden Naturheilmittel bzw. Homöopa- thika	107
Teemischungen nach Harald Krebs	109
Bäder	109
Teilbäder bzw. Vollbäder	109
Kaltwasseranwendungen nach Kneipp	109
Wassertreten – „Kneippen“	110
Das kalte Armbad	110
Wadenwickel bei Schlafstörungen	110
Entsäuerungsbad	110
Ansteigendes Fußbad	111
Horvi-Enzym-Therapie (HET)	111
Sanum-Therapie	113
Liste der Bach-Blüten und ihre Bezifferung	114
Rezepte	116
Quellen	119
Anschriften und Bezugsquellen	120
Werdegang	121