

Inhalt – Das Ende der Schlafstörung

Vorwort	4
15 Millionen nehmen Schlafmittel!.....	4
Was ist Schlaf und welche Schlafphasen gibt es?	5
Wie viel Schlaf braucht der Mensch?.....	5
Was stört den Schlaf?.....	6
„Physische“ Ursachen.....	6
Psychiatrische oder organische Ursachen.....	6
Gestörte Schlafhygiene	7
Pillen stören den Schlaf.....	7
Können Sie nicht abschalten?	7
Kennen Sie Somnambulismus?	8
Welche Folgen hat Schlafmangel?	8
Wirtschaftsfaktor Schlafmangel	9
Schlafstörungen gehören in die Arztpraxis	9
19 effektive Empfehlungen	10
Schlaftabletten ja oder nein?	15
Wie die Natur helfen kann	16
Wie wirken Aminosäuren auf den Schlaf?	17
Homöopathische Mittel	17
Kann Akupunktur gegen Schlafmangel helfen?	18
Ab in die Kältekammer bei minus 110 Grad.....	18
Alpha-Wellen.....	18
Sanfte Behandlungsmethoden.....	19
Getrennte Schlafzimmer?	20
Altbewerte Hausmittel	21
Wie das Internet bei Schlafproblemen hilft	26
Schlusswort	27