

Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes Problem, mit dem Patienten immer öfter den Hausarzt konsultieren. Ihre Behandlung ist primär eine **Domäne der Naturmedizin**, da die zur Verfügung stehenden konventionellen Pharmaka ein ungünstiges Nebenwirkungsspektrum aufweisen. Einige **nicht-medikamentöse Maßnahmen**, die geeignet sind, um **Schlafstörungen** effizient zu beseitigen, finden Sie auf Seite **16**. Reichen diese nicht aus, sind gut untersuchte **Phytosedativa** die medikamentöse **Therapie der ersten Wahl** (Seite **11**). Bei **Kindern**, die unter **anhaltenden Schlafstörungen** leiden, sollte **rechtzeitig** interveniert werden, da ansonsten schwere **Folgeschäden** drohen können. Wann ärztliche **Behandlung** erforderlich ist, steht auf Seite **20**.

Titelbild (© Mauritius)



Schlafbedingte Ruhephasen sind für die Entwicklung und Reifung des kindlichen Gehirns wichtig. Anhaltende Schlafstörungen bei Kindern müssen deshalb frühzeitig behandelt werden, um Folgeschäden zu vermeiden. Seite **20**

NATURAMED AKTUELL

Auf deutschen Autobahnen sind die Augen öfter geschlossen als bislang vermutet. Darauf weisen die Ergebnisse der sogenannten Tübinger Fernfahrer-Studie hin. Daß im Falle ermü- dungsbedingter Unfälle mitunter auch der Arzt ins Visier des Staatsanwaltes geraten kann, darüber informiert der aktuelle Teil dieser Ausgabe.

6 Sekundenschlaf: (Alp-)Traumland Autobahn

SCHWERPUNKT

11 Schlafstörungen: Phytopharmaka sind Therapie der ersten Wahl

16 Einfache Schlafstörungen möglichst einfach angehen

20 Schlafstörungen bei Kindern können schwere Folgen haben

EDITORIAL

3

CONSILIUM

9 Formular für Consiliaranfrage

REPORT

24 Naturmedizin im Krankenhaus

24 Ärzte skeptischer gegenüber Selbstzahlung als Patienten