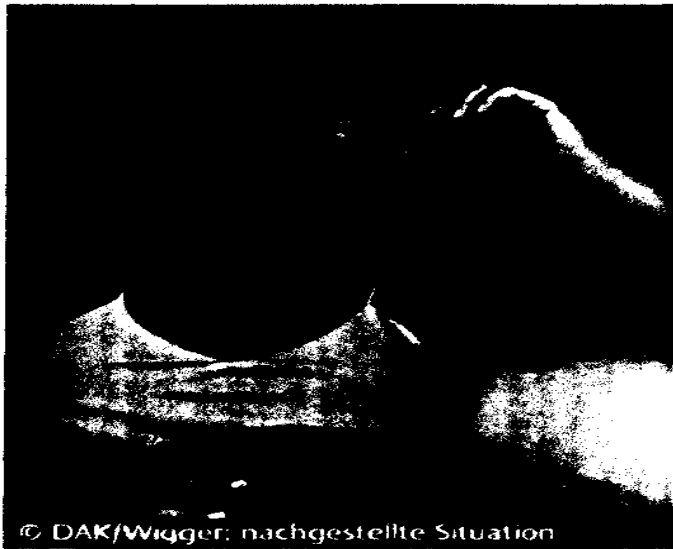


ÜBERSICHTEN/REVIEWS**Verhaltenstherapie bei nächtlichen Grüblern***Christina M. Wiesemann***321**

© DAK/Wigger; nachgestellte Situation

321

Ärger, Wut und ungelöste Konflikte rauben den Schlaf, wenn die Patienten nicht abschalten können. Eine Verhaltenstherapie u.a. mit der Gedanken-Stopp-Technik kann nächtlichen Grüblern wieder zu einem erholsamen Schlaf verhelfen, wie Sie im Beitrag von Christina Wiesemann lesen.

Körperliche Aktivität gegen Schlafstörungen?*Christian Mucha***326****Behandlung von Erkältungskrankheiten mit einem Komplexhomöopathikum***Martin Adler, Careen Katryniok, Jürgen Müller, Olaf Kelber***332****PRAXIS****Serotonin – Das Glückshormon***Volker Schmiedel***337****Melatonin – Der Bote der Nacht***Volker Schmiedel***341**

© PhotoDisc

341

Melatonin steuert den Tag-Nacht-Rhythmus und wird bei Dunkelheit ausgeschüttet. Sind die Spiegel des Hormons zu niedrig, kann der Schlaf erheblich beeinträchtigt sein. Wie dies diagnostiziert und behandelt werden kann, erläutert Volker Schmiedel.

Autogenes Training bei Schlafstörungen

Daniel Wilk

346



346

Autogenes Training ist eine bewährte Methode bei Schlafstörungen, wenn die Betroffenen aufgrund ungelöster Probleme nicht zur Ruhe finden. Daniel Wilk beschreibt in seinem Artikel praxisnah die Wirkungen und gibt eine Kurzanleitung der Methode.

Schlafstörungen – Homöopathische Behandlung

Ute Boeddrich

352

AKTUELL

Heilpflanzen

Avena sativa bei Schlaflosigkeit 357

Kongresse

Synergieeffekte nutzen –
Medizinische Woche 2010 360

Dr. Elke Jeschke erhält
Dr. Wolfgang Hevert-Preis 361

Seitenblicke – Aktuelle Kurznachrichten
aus Forschung und Praxis 362

Forum der Industrie 364

Termine 368

INTERN/EXTERN

HUFELAND AKTUELL

2010 – Ein Jahr gesundheitspolitischer Aktivitäten 370

EHK AKTUELL

Mitgliederversammlung und Nachwahl
des Vorstands der EHK 372

Titelbild: © Karina Sturm/pixelio.de;
Nachgestellte Situation