

Körperliche Auslöser

Schlaflos auf Rezept

Störenfriede in der Umgebung

Detektivarbeit

Definition krankhafter Schlafstörungen

Zweigleisig zu süßen Träumen

Die grünen Medizinien

Pflanzliche Schlaf- und Beruhigungsmittel

Hopfen

Passionsblume

Baldrian

Lavendel

Melisse

Das hilft zusätzlich

Gute Schlafhygiene

Weitere Strategien für ungestörte Träume

CANNABIS IN DER MEDIZIN

Eine Pflanze mit uralter Tradition

Einzug ins Mittelalter und in die Neuzeit

Das Blatt wendet sich ...

Der Hanf als Nutzpflanze

Die Cannabinoide

Tetrahydrocannabinol: THC

Cannabidiol: CBD

Cannabinoide in der Medizin – die Reise geht weiter

Der Schlüssel zur Wirkung von Cannabis

Die Signalempfänger: Die »Schlösser« des ECS

Heilende Interaktionen

THC und CBD wirken unterschiedlich

Das enorme Einsatzspektrum der Cannabinoide

Diabetes

Durchblutungsstörungen

Epilepsie

Fibromyalgie

Hauterkrankungen

Krebserkrankungen

Migräne

Parkinson, Multiple Sklerose und Alzheimer

Schizophrenie

Schlafstörungen

Schmerzen

Die Anwendung von THC und CBD

THC als Arzneimittel

CBD als Arzneimittel

Dosierung

Darreichungsformen

Nebenwirkungen und Gegenanzeigen

OPIUM: WEGBEGLEITER DER KULTUREN

Das »Kraut des Vergessens« – eine Chronik

Wie Opium wirkt

Opiate und Opioide

Opioide zur Schmerzlinderung

Die andere Seite der Medaille

Wie Heroin wirkt

Extrem hohe Suchtgefahr

ANHANG

Über die Autorin

Bildnachweis

Phytotherapie – das Potenzial der Natur