

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Einführung

1	Wenn die Nacht zum Alptraum wird – ein Blick in die Schlafsprechstunde	13
2	Welche Schlafstörung habe ich?	20
2.1	Formen von Schlafstörungen	20
2.2	Ein Fragebogen zur Selbstdiagnose	21
2.3	Diagnose: Primäre Insomnie	28
3	Teufelskreis Schlaflosigkeit – Verlauf und Ursachen chronischer Schlafstörungen	30
3.1	Verbreitung von Schlafstörungen	30
3.2	Dauer von Schlafstörungen	31
3.3	Der leidvolle Weg eines Menschen mit Schlafstörungen	32
3.4	Teufelskreislauf Schlaflosigkeit oder: „Warum hören Schlafstörungen von allein nicht auf?“	35
4	Den eigenen Schlaf unter die Lupe nehmen: Das Schlafprotokoll	41
4.1	Was ist ein Schlafprotokoll?	41
4.2	Wie wertet man ein Schlafprotokoll aus?	43

Teil 2: Das Schlaftraining

5	Das Schlaftraining: Grundlagen und Wirkprinzip	51
5.1	Das Prinzip der Schlafkompression	52
5.2	Wie wirkt die Schlafkompression?	52
5.3	Für wen ist das Schlaftraining geeignet und welche Nebenwirkungen können auftreten?	59
6	Der Ablauf des Schlaftrainings	64
6.1	In den Startlöchern – konkrete Vorbereitungen für das Schlaftraining	64
6.2	Die erste Woche des Schlaftrainings	73

8 Inhaltsverzeichnis

6.3	Die zweite Woche des Schlaftrainings	77
6.4	Die dritte Woche des Schlaftrainings	81
6.5	Die vierte Woche des Schlaftrainings	85
6.6	Die fünfte Woche des Schlaftrainings	87
6.7	Die sechste Woche des Schlaftrainings	92
6.8	Die siebte Woche des Schlaftrainings	97
6.9	Die achte Woche des Schlaftrainings	100

Teil 3: Ausbildung zur Expertin bzw. zum Experten in eigener Sache

7	Eine Reise durch die Nacht – Aufklärung über den Schlaf ..	105
7.1	Schlaf und Schlafkultur im Wandel der Zeit	105
7.2	Moderne Schlafforschung: Fakten über den Schlaf	107
8	Wie viel Schlaf braucht der Mensch?	116
8.1	Schlafveränderungen im Alter	117
8.2	Jahreszeit	118
8.3	Aktuelle Belastungen	119
8.4	Kurz- und langschlafende Menschen	119
8.5	Kann man lernen, mit weniger Schlaf auszukommen?	120
9	Schlafen und Wachen als biologischer Rhythmus	122
9.1	Die „innere Uhr“	122
9.2	Abend- und Morgenmenschen	124
9.3	Biologische Rhythmen und das Schlaftraining	125
10	Regeln des gesunden Schlafes – Schlafhygiene	127
10.1	Die richtige Matratze gegen Ihre Schlafstörungen? Vom Einfluss des Schlafzimmers auf den Schlaf	127
10.2	Das Wochenende als Schlafstörer: Vom Nutzen regelmäßiger Aufstehzeiten	128
10.3	Fluch und Segen des Mittagsschlafes	129
10.4	Alkohol – das älteste Schlafmittel der Welt?	131
10.5	Ein Kaffee am Morgen vertreibt alle Sorgen? – der Einfluss von Genussmitteln (Koffein und Nikotin) auf den Schlaf	132
10.6	Sich so richtig verausgaben – der Einfluss von Sport auf den Schlaf	134
10.7	Magie im Alltag – Sinn und Unsinn von Zubettgehritualen ..	135

10.8	Auf die Plätze, fertig, los! Schlafen will vorbereitet sein	135
10.9	Aufstehen oder liegen bleiben?	136
10.10	Das Bett ist nur zum Schlafen da	137
10.11	Der heimliche Gang zum Kühlschrank ... die Nachteile nächtlichen Essens	139
10.12	Entspannen Sie sich!	140
10.13	Zusammenfassung der Regeln des gesunden Schlafes	142
11	Medikamentöse Therapie bei Schlafstörungen	147
11.1	Wie lange und wie häufig soll man Schlafmittel nehmen? . . .	148
11.2	Welche Schlafmittel gibt es?	151
12	Andere Schlafstörungen	164
12.1	Schlafbezogene Atmungsstörungen – krankhaftes Schnarchen	164
12.2	Eigenständige Hypersomnien: Zuviel Schläfrigkeit am Tage	167
12.3	Restless Legs: Das Syndrom der unruhigen Beine	168
12.4	Parasomnien: Aus dem Schlaf heraus auftretende Verhaltensauffälligkeiten	170
12.5	Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen	173
13	Die Untersuchung im Schlaflabor	180
13.1	Was passiert im Schlaflabor?	181
13.2	Wie lange muss man im Schlaflabor bleiben?	182
13.3	Wie finde ich ein Schlaflabor?	182
Anhang	183
	Literaturhinweise	185
	Adressen	186
	Arbeitsblätter	187