

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1: Einführung

<b>1</b>	<b>Wenn die Nacht zum Alptraum wird – ein Blick in die Schlafprechstunde .....</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>Welche Schlafstörung habe ich? .....</b>	<b>20</b>
2.1	Formen von Schlafstörungen .....	20
2.2	Ein Fragebogen zur Selbstdiagnose .....	21
2.3	Diagnose: Primäre Insomnie .....	28
<b>3</b>	<b>Teufelskreis Schlaflosigkeit – Verlauf und Ursachen chronischer Schlafstörungen .....</b>	<b>30</b>
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
<b>4</b>	<b>Den eigenen Schlaf unter die Lupe nehmen: Das Schlafprotokoll .....</b>	<b>41</b>
4.1	Was ist ein Schlafprotokoll? .....	41
4.2	Wie wertet man ein Schlafprotokoll aus? .....	43

## Teil 2: Das Schlaftraining

<b>5</b>	<b>Das Schlaftraining: Grundlagen und Wirkprinzip .....</b>	<b>51</b>
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
<b>6</b>	<b>Der Ablauf des Schlaftrainings .....</b>	<b>64</b>
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

<b>7</b>	<b>Eine Reise durch die Nacht – Aufklärung über den Schlaf ..</b>	<b>105</b>
7.1	Schlaf und Schlafkultur im Wandel der Zeit .....	105
7.2	Moderne Schlafforschung: Fakten über den Schlaf .....	107
<b>8</b>	<b>Wie viel Schlaf braucht der Mensch? .....</b>	<b>116</b>
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
<b>9</b>	<b>Schlafen und Wachen als biologischer Rhythmus .....</b>	<b>122</b>
9.1	Die „innere Uhr“ .....	122
9.2	Abend- und Morgenmenschen .....	124
9.3	Biologische Rhythmen und das Schlaftraining .....	125
<b>10</b>	<b>Regeln des gesunden Schlafes – Schlafhygiene .....</b>	<b>127</b>
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 verausgabten – der Einfluss von Sport auf den Schlaf .....	134
10.7	Magie im Alltag – Sinn und Unsinn von Zubettgehräten ..	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
<b>11</b>	<b>Medikamentöse Therapie bei Schlafstörungen</b> .....	<b>147</b>
11.1	Wie lange und wie häufig soll man Schlafmittel nehmen?....	148
11.2	Welche Schlafmittel gibt es? .....	151
<b>12</b>	<b>Andere Schlafstörungen</b> .....	<b>164</b>
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
<b>13</b>	<b>Die Untersuchung im Schlaflabor</b> .....	<b>180</b>
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
<b>Anhang</b> .....	<b>183</b>	
Literaturhinweise .....	185	
Adressen .....	186	
Arbeitsblätter .....	187	