

Inhalt

| | |
|------------------|----|
| Vorwort | 13 |
| Einleitung | 17 |

1. Teil: Der Schlaf und die Psyche

| | |
|--|----|
| 1. Warum ist Schlaf überhaupt so wichtig? | 31 |
| 2. Was verrät der Schlaf der Tiere über unsere Nachtruhe? | 33 |
| 3. Welche Schlafphasen gibt es? | 36 |
| 4. Brauchen wir wirklich so viel Schlaf? | 39 |
| 5. Haben Temperatur und Licht Einfluss auf meinen Schlaf? | 40 |
| 6. Wird der Schlaf durch Klimawandel und Erderwärmung beeinflusst? | 44 |
| 7. Muss ich immer lange am Stück schlafen? | 46 |
| 8. Werde ich durch guten Schlaf schlauer? | 49 |
| 9. Macht Schlaf mich schön? | 50 |
| 10. Warum ist gesunder Schlaf wichtig für mein Herz? | 52 |
| 11. Welcher Schlaftyp bin ich? | 53 |
| 12. Tickt meine innere Uhr wirklich im 24-Stunden-Takt? | 55 |

| | |
|---|----|
| 13. Was kann ich gegen einen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus tun? | 57 |
| 14. Was hat der Schlaf mit Göttern und unterdrückten Gefühlen zu tun? | 60 |
| 15. Ist mein Schlaf in jeder Lebensphase gleich? | 61 |
| 16. Warum schlafen Schwangere oft schlecht? | 63 |
| 17. Kann ich mich glücklich schlafen? | 65 |
| 18. Wie beeinflusst meine psychische Verfassung meinen Schlaf? | 68 |
| 19. Sind psychosomatische (Schlaf-)Störungen keine echten Beschwerden? | 70 |
| 20. Sind körperliche Beschwerden Fehlbotschaften der Psyche? | 72 |
| 21. Psychosomatisches Einschlafproblem – wie bringe ich das nächtliche Gedankenkarussell zur Ruhe? | 74 |
| 22. Kann Schlaf meine Intuition und Entscheidungsfähigkeit stärken? | 76 |
| 23. Schlafe ich besser allein oder mit anderen zusammen? | 79 |
| 24. Wirkt sich der Schlaf auf mein sexuelles Verlangen aus? | 82 |
| 25. Wie viel Schlaf ist normal? | 84 |
| 26. Sollten Eulen und Lerchen auf ihren Biorhythmus Rücksicht nehmen? | 86 |
| 27. Wie stärkt Schlaf meine Resilienz? | 89 |

2. Teil: Was gesunden Schlaf fördert – und was nicht

| | |
|--|-----|
| 28. Wann habe ich zuletzt ausgeschlafen? | 95 |
| 29. Schlafe ich effektiv? | 96 |
| 30. Lohnt sich für mich eine Smartwatch-Schlafmessung? | 98 |
| 31. Altere ich durch Schlafmangel schneller? | 100 |
| 32. Beeinflusst der Vollmond meinen Schlaf? | 101 |

| | |
|---|-----|
| 33. Kann mir Schlaf dabei helfen, schlechte Nachrichten besser zu verarbeiten? | 103 |
| 34. Wie schlafen Menschen nach einer besorgniserregenden Krankheitsdiagnose? | 106 |
| 35. Wie kann ich mental meinen Schlaf verbessern? | 108 |
| 36. Was passiert, wenn ich träume? | 110 |
| 37. Kann ich durch Träume mehr über meine unbewussten Wünsche erfahren? | 113 |
| 38. Was ist luzides Träumen? | 114 |
| 39. Haben meine Träume eine wichtige Bedeutung und wie finde ich die heraus? | 116 |
| 40. Wie kann ich mich gegen Alpträume wappnen? | 119 |
| 41. Wie wirken sich gesellschaftliche Entwicklungen auf mein Gemüt aus? | 121 |
| 42. Kann schlechter Schlaf der Vorbote einer psychischen Erkrankung sein? | 123 |
| 43. Kann ich lernen, mich durch einen Powernap wieder fit zu machen? | 125 |
| 44. Schlafe ich besser am Stück oder in Häppchen? | 128 |
| 45. Hilft Sport, um gut zu schlafen? | 130 |
| 46. Welche Ernährung fördert einen erholsamen Schlaf? | 132 |
| 47. Sind Netflix & Co. gut für meinen Schlaf? | 134 |
| 48. Schlafe ich nach zwei Gläsern Rotwein besser? | 137 |
| 49. Wie gestalte ich am besten meine Schlafumgebung? | 139 |
| 50. Woran liegt es, dass ich nachts hellwach bin? | 141 |
| 51. Sollte ich aufstehen, wenn ich nachts aufwache? | 143 |
| 52. Was kann ich tun, wenn mein Kind nicht allein schlafen will? | 144 |
| 53. Was kann ich tun, wenn mein Partner unruhig schläft? | 148 |

| | |
|---|-----|
| 54. Ist es für Körper und Psyche ungesund, gegen die innere Uhr zu leben? | 150 |
| 55. Verschlechtern die Wechseljahre meinen Schlaf? | 153 |
| 56. Wie schlafe ich gut in fremden Betten? | 155 |
| 57. Wann schlafe ich garantiert schlecht? | 156 |

3. Teil: Schlaf und Krankheiten

| | |
|---|-----|
| 58. Ab wann und wie wird eine Schlafstörung diagnostiziert? | 161 |
| 59. Welche körperlichen und psychischen Krankheiten können hinter einer Schlafstörung stecken? | 164 |
| 60. Wann ist die Schlafstörung psychosomatisch? | 165 |
| 61. Kann eine Schlafstörung eine Depression auslösen? | 167 |
| 62. Schützt mich Schlaf vor einem Burn-out? | 169 |
| 63. Kann Schlafmangel psychisch krank machen? | 171 |
| 64. Wie sieht der Schlaf-Wach-Rhythmus bei einer Borderline-Störung aus? | 172 |
| 65. Wie schlafen Menschen nach einem Trauma? | 174 |
| 66. Macht Angst Psyche und Körper müde? | 175 |
| 67. Was tun, wenn mir chronische psychosomatische Schmerzen den Schlaf rauben? . . | 177 |
| 68. Wie schlafen Menschen mit Tinnitus? | 179 |
| 69. Entspannt schlafen mit ADHS – ist das möglich? | 182 |
| 70. Schlafen Menschen mit Autismus anders? | 183 |
| 71. Wie schlafen Narzissten? | 185 |
| 72. Führt Mobbing zu Schlafstörungen? | 188 |
| 73. Kann Bruxismus Schlafstörungen verursachen? | 190 |

| | |
|---|-----|
| 74. Bekommt man durch schlechten Schlaf Alzheimer? | 192 |
| 75. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Schlaf und Krebserkrankungen? | 193 |
| 78. Welche Schlafstörungen können durch eine Corona-Infektion verursacht werden? | 196 |
| 79. Führt Schlaflosigkeit zu hohem Blutdruck, Übergewicht und Diabetes? | 199 |
| 80. Welche Medikamente können den Schlaf stören, und welche machen uns tagsüber müde? | 200 |
| 81. Ist Schnarchen eine Krankheit – und was ist das Schlafapnoe-Syndrom? | 203 |
| 82. Was passiert in einem Schlaflabor? | 207 |
| 83. Ist Sexsomnie eine Schlafstörung? | 209 |
| 84. Ist Schlafwandeln eine psychische Erkrankung? | 210 |
| 85. Welchen Einfluss hat Perfektionismus auf den Schlaf? | 213 |
| 86. Wann kommt Schlafentzug als Therapieform zum Einsatz? | 216 |

4. Teil: Schlafhelfer – wirksam oder nicht?

| | |
|---|-----|
| 87. Meditation, Progressive Muskelentspannung & Co. – was bringen Entspannungstechniken für den Schlaf? | 221 |
| 88. Hilft Cannabis bei Schlafproblemen? | 224 |
| 89. Was ist Schlaf-Autosuggestion? | 225 |
| 90. Was bringen Düfte, Gewichtsdecken & Co.? | 226 |
| 91. Hilft ein Schlafstagebuch? | 229 |
| 92. Welche Schlafmittel sind hilfreich – oder sollte man grundsätzlich auf sie verzichten? | 231 |
| 93. Ist Melatonin eine Alternative zu echten Schlafmitteln? | 233 |

| | |
|---|---------|
| 94. Helfen pflanzliche Mittel beim Einschlafen? | 235 |
| 95. Sollte ich die Snooze-Taste des Weckers benutzen? | 235 |
| 96. Was hilft gegen Schlafstörungen bei Kindern und Teenagern? | 237 |
| 97. Welche fünf Tipps helfen mir, garantiert besser zu schlafen? | 240 |
| 98. Wie funktioniert eine Schlaftherapie? | 241 |
| 99. Was kann ich tun, wenn gar nichts hilft, um erholsamer zu schlafen? | 243 |
| Dank | 245 |
| Weiterlesen | 246 |
| Anmerkungen | 247 |