

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 Iuzides Träumen?	114
39. Haben meine Träume eine wichtige Bedeutung und wie finde ich die heraus?	116
40. Wie kann ich mich gegen Albträume 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 Narzissen?	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 Schlaftagebuch?	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