

Inhalt

Vorwort

15

Teil I

Dem Geheimnis Schlaf auf der Spur

19

1 Schlaf ist die beste Medizin	21
Risiken und Nebenwirkungen von Schlafmangel	21
<i>Akuter Schlafmangel macht betrunken 22 • Schlafmangel macht unbekümmert und risikofreudig 23 • Totaler Schlafmangel kann bedrohliche Folgen haben 25</i>	
Jungbrunnen Schlaf	27
<i>Schlaf verlängert das Leben 28 • Schlaf macht gesund 29 • Schlaf macht klug 30 • Schlaf schützt vor Alterskrankheiten 32 • Schlaf macht schlank 33 • Schlaf macht schön 35</i>	
Stimmungsregler Schlaf	36
<i>Warum uns Sorgen nachts größer erscheinen 38 • Chronischer Schlafmangel und Schlafstörungen erhöhen das Risiko für psychische Störungen 39</i>	
2 Wie viel soll man schlafen?	42
Das empfiehlt die Wissenschaft	43
Schlafen Sie genug?	46
<i>Test: Wie schläfrig sind Sie im Alltag? 47</i>	
Kann man sich das Schlafen abgewöhnen?	48

3 Wann soll das Sandmännchen kommen?	51
Im Takt von hell und dunkel	52
Wie die inneren Uhren des Menschen ticken	54
<i>Sonne und Licht: Taktstock des menschlichen Uhrwerks 58 • Komplexes Uhrwerk Mensch 60</i>	
Schlafstypen: von Lerchen und Eulen	62
<i>Chronotyp, Lebensalter und Geschlecht 64 • Test: Sind Sie Lerche oder Eule? 66</i>	
Die für Sie richtige Zubettgehzeit	68
Schlaf am Tag: Heilsbringer und Wachmacher	70

Teil II

Der Schlaf unter der Lupe

73

4 Rhythmen und Boten der Nacht	75
Der Schlafdirigent: Melatonin	75
Das Wach- und Glückshormon Serotonin	76
Nachts den Akku wieder aufladen: Adenosin	77
Kraftwerk der Nacht: das Wachstumshormon	78
Krafttraining im Schlaf: Testosteron	79
Nächtlicher Stoffwechsel	80
Heiß-kalte Nächte: die Körperkerntemperatur	81
Herz und Schlaf	82
Das Weckhormon Kortisol	83
 5 Die Architektur des Schlafes	 85
Die Ursprünge der modernen Schlafforschung	85
Die Schlafzyklen der Nacht	87
<i>Schlafstadium Wach 88 • Schlafstadium N1 89 • Schlafstadium N2 91 • Schlafstadium N3 91 • Schlafstadium REM 92</i>	

Erholungsreise durch die Nacht: das nächtliche Reparaturprogramm	94
6 Träume: nächtliches Kopfkino	100
Sind Träume nur Schäume?	103
<i>Wovon träumt der Mensch? 104 • Der kleine Unterschied: Träume von Frauen und Männern 105</i>	
7 In den Schlafzimmern des Lebens	107
Vom Schlaf des Neugeborenen	108
<i>Wie viel und wann braucht das Baby Schlaf? 109 • Wie lernt das Baby am besten schlafen? 113</i>	
Der Schlaf im Kindergarten- und Grundschulalter	115
Wenn der Schlaf erwachsen wird	117
Der Schlaf in der Mitte des Lebens	118
Fluch und Segen des Schlafens im Alter	119
8 Der Schlaf der Geschlechter	121
Warum Frauen es schwerer haben mit dem Schlafen	122
<i>Von dünnem und dickem Fell 123 • Der weibliche Zyklus 124 • Schwangerschaft 125 • Kinder, Kinder 125 • Doppelbelastung 127 • Wechseljahre 127</i>	
Liebe, Schlaf und Partnerschaft	129
<i>Der Mann auf Wolke sieben, die Frau an ihrem Arbeitsplatz 129 • Lerchen und Eulen in Beziehungen 131 • Schlaf und Sexualität 132</i>	
9 Der Schlaf im Wechsel der Jahreszeiten	134
Winterschlaf und Winterblues	135
Frühjahrmüdigkeit	136

Teil III

Der Schlaf in der 24-Stunden-Nonstop-Gesellschaft

139

10 Chronisch unausgeschlafen	141
So schläft Deutschland	142
Schlaf und Arbeitsleben	146
Mittagsschlaf: ein karrierefördernder Zustand	150
Rund um die Uhr: Schichtarbeit	152
<i>Schichtarbeit und Schlafstörungen 154 •</i>	
<i>Jede Schicht hat ihr besonderes Problem 157 •</i>	
<i>Wenn Abschalten nicht mehr geht 159 • Gibt es</i>	
<i>das optimale Schichtsystem? 161</i>	
Schule: Lasst sie doch noch etwas liegen	163
Schlafkiller neue Medien: wie uns Smartphones,	
Tablets & Co um den Schlaf bringen	166
Gefährlicher Schlaf: Sekundenschlaf im Straßenverkehr	169
<i>Was am Steuer müde macht 171 • Schlaf macht</i>	
<i>wach am Steuer 172</i>	
Jetlag	174
Wer hat an der Uhr gedreht?	176

Teil IV

Das 1 x 1 des Schlafens

179

11 Mythen und Volksweisheiten zum Schlaf	181
Schlafmythen auf dem Prüfstand	181
<i>Vollmond 182 • Die Nacht ist zum Schlafen da 183 •</i>	
<i>Schlaf vor Mitternacht 183 • Schlafen wie ein Stein? 184 •</i>	
<i>Gut schlafen kann man nur, wenn es dunkel und</i>	

*absolut ruhig ist 185 • Acht Stunden Schlaf müssen
es sein 186 • Muss man jede Nacht schlafen? 186 •
Kann man vorschlafen oder Schlaf nachholen? 187 •
Elektrosmog und Wasseradern stören den Schlaf 188 •
Nachts wiegen Probleme schwerer 189 •
Geld ist ein gutes Ruhekissen 190*

12 Der Tag macht die Nacht	191
Den eigenen Schlaftypus und die Leistungskurve berücksichtigen	191
Mit Belastungen richtig umgehen	193
Sport und Bewegung fördern Schlaf	195
Ernährung und Schlaf	197
 13 Die richtige Abendroutine	 201
Beleuchtung am Abend	201
Einschlafkiller Fernsehschlaf	203
Der richtige Schlummertrunk	204
Das Zubettgeh-Ritual	207
Es mit der Abendroutine nicht übertreiben	209
 14 Die perfekte Nacht	 211
Die Schlafzimmergestaltung	211
<i>Wecker raus aus dem Schlafzimmer 213 • Wie man sich bettet, so liegt man 214 • Schön einmummeln 216 • Die richtige Schlafzimmertemperatur 217</i>	
Pyjama oder Adamskostüm?	219
Die richtige Schlafposition	220
Alleine oder zu zweit schlafen?	222
Alle unter eine Decke? Kontroverse Familienbett	223
Schlafpartner Haustier	226
Auswärts schlafen	227

Gut einschlafen	228
Wenn man mal wach ist	231
Zeit zum Aufstehen	232

Teil V

Der Schlaf im Sturm des Lebens

235

15 Schlafstörungen	237
Augen zu und durch: Ein- und Durchschlafstörung	238
<i>Erhöhte Risiken für Ein- und Durchschlafstörungen 242 •</i>	
<i>Menschen mit Schlafstörungen schlafen mehr,</i>	
<i>als sie denken 244 • Wie aus einer akuten eine chronische</i>	
<i>Schlafstörung wird 247 • Test: Leiden Sie an einer</i>	
<i>Ein- und Durchschlafstörung? 252</i>	
Sägewerk im Bett: von gutem und krankhaftem Schnarchen	255
<i>Gutartiges Schnarchen 256 • Krankhaftes Schnarchen:</i>	
<i>Wenn nachts die Atmung stillsteht 259 •</i>	
<i>Test: Leiden Sie an einer Schlafapnoe? 262 •</i>	
<i>Was tun bei einer Schlafapnoe? 263</i>	
Zappelbeine: rastlos durch die Nacht	266
<i>Test: Leiden Sie an einem Restless-Legs-Syndrom? 267</i>	
Von nächtlichen Monstern, Dämonen und anderen	
Schlafräubern	269
<i>Schlafwandler: ruhelose Geister der Nacht 269 •</i>	
<i>Gewaltschläfer: die REM-Schlaf-Verhaltensstörung 273 •</i>	
<i>Nächtlicher Horrortrip: Albträume 275 •</i>	
<i>Pavor nocturnus: Nachtschreck 278</i>	
Wenn der Schlaf das Erwachen lähmt	280
Lachen verboten: Narkolepsie	281
Dauerschlaf: Das Dornröschen-Syndrom	285

Teil VI
Schlafen lernen
289

16 Das Drei-Wochen-Programm	291
Woche eins: Das richtige Rezept finden	293
<i>Das Schlaftagebuch 293 • Ausbildung zum</i>	
<i>Schlafexperten: die Lese- und Informationsphase 295 •</i>	
<i>Welche Themen stehen auf der Agenda? 296 •</i>	
<i>Die richtige Diagnose stellen 298</i>	
Woche zwei: Das Rezept anwenden	301
<i>Techniken für das abendliche Zubettgehen 302 •</i>	
<i>Techniken für einen guten Schlaf 302</i>	
Woche drei: Das Rezept wirken lassen	311
<i>Auf ersten Erfolgen aufbauen 312 • Schlaffertigkeiten</i>	
<i>generalisieren 313 • Aus Fehlern lernen 314</i>	
17 Die nächste Stufe: professionelle Hilfen	316
Schlaftherapiegruppen	316
Stationäre Angebote	317
Schlaflabor	318
18 Schlafmittel: Nutzen und Risiken	320
Primäre und sekundäre Schlafmittel	321
Pflanzliche Schlaf- und Beruhigungsmittel	323
Antihistaminika	325
Melatonin	326
Nachwort	329
Danksagung	331