

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	.	.	.	.	.	.	1
1.	Problemlage	.	.	.	.	.	1
a.	Risikopotential der Schlafstörungen	.	.	.	.	.	2
b.	Schlafstörungen und Zivilisation	.	.	.	.	.	8
2.	Untersuchungsvorhaben	.	.	.	.	.	11
a.	Fragestellung und Zielsetzung	.	.	.	.	.	11
b.	Methodische Überlegungen	.	.	.	.	.	14
c.	Gang und Prinzipien der Darstellung	.	.	.	.	.	21
<b>A. Physiologische, chronobiologische und sozialwissenschaftliche Voraussetzungen</b>	.	.	.	.	.	.	25
I.	Phänomenologie des Schlafs	.	.	.	.	.	25
II.	Endogene Steuerung der zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmik und Schlafregulation	.	.	.	.	.	29
III.	Hypothesen zur biologischen Funktion des Schlafs	.	.	.	.	.	34
IV.	Biologische, soziokulturelle, situative und persönlichkeitsbedingte Variabilität	.	.	.	.	.	38
1.	Ontogenese und interkulturelle Unterschiede des zirkadianen Schlaf-Wach-Verhaltens	.	.	.	.	.	40
2.	Alters- und Geschlechtsabhängigkeit	.	.	.	.	.	42
3.	Kurz- und Langschläfer	.	.	.	.	.	52
4.	Persönlichkeitsbedingte Schlafunterschiede und situative Schlafbedürfnisse	.	.	.	.	.	60
5.	Schlaf- und Tagesmüdigkeitsunterschiede zwischen Morgen- und Abendtypen	.	.	.	.	.	67
6.	Schlaf unter extremen Umweltbedingungen	.	.	.	.	.	81
a.	Lichtverhältnisse	.	.	.	.	.	81
b.	Hitze und Kälte	.	.	.	.	.	82
c.	Lärm	.	.	.	.	.	84
7.	Experimentelle und arbeitsorganisatorische Manipulationen der Schlaf-Wach-Rhythmik	.	.	.	.	.	89
a.	Schlafentzug und Schlafreduktion	.	.	.	.	.	89
b.	Artifizielle Schlaf-Wach-Rhythmen	.	.	.	.	.	94
c.	Experimentelle Nachtschlaffragmentierung	.	.	.	.	.	96
d.	Schichtarbeit	.	.	.	.	.	97
V.	Zur Sozialgeschichte und Soziologie des Schlafens	.	.	.	.	.	99

1.	Illustratives Material zur Sozialgeschichte . . . . .	103
a.	Schlafzeiten . . . . .	103
b.	Schlaforte . . . . .	108
2.	Veränderungen des Schlaf-Wach-Verhaltens und der Schlafbedingungen im Zivilisationsprozeß . . . . .	110
a.	Tageszeitlich variable Dichotomisierung des zirkadianen Schlaf-Wach-Verhaltens und (Zwangs-)Aktivierungen des Wachverhaltens . . . . .	110
b.	Soziale Isolierung im Verhaltensbereich „Schlaf“ . . . . .	119
<b>B. Epidemiologie der Schlafstörungen</b> . . . . .		121
I.	Zur Klinik der Schlafstörungen . . . . .	121
1.	Symptomatische versus ätiologische Definition . . . . .	121
2.	Differentialdiagnostik . . . . .	123
3.	Verteilung der Diagnosen in Schlafambulanzen . . . . .	144
II.	Verbreitung und Verteilung nach Feldstudien . . . . .	149
1.	Schlechter Schlaf . . . . .	150
2.	Einzelsymptome und multiple Symptomatik . . . . .	166
a.	Einschlafschwierigkeiten . . . . .	166
b.	Aufwachen während des Schlafs . . . . .	175
c.	Früherwachen . . . . .	179
d.	Maximalprävalenzen durch Einschluß jedweden Schlafproblems . . . . .	181
e.	Multiple Symptomatik und „Schlaflosigkeit“ . . . . .	182
f.	Einnahme von Schlaftabletten . . . . .	183
3.	Hyper- und Parasomnien . . . . .	184
4.	Müdigkeit und übermäßige Schläfrigkeit tagsüber . . . . .	185
<b>C. Zusammenfassung und Schlußfolgerungen</b> . . . . .		189
<b>Literatur</b> . . . . .		203