

INHALT

Vorwort	6	Schlafstörungen und ihre Ursachen	25
Was unser Schlaf alles kann	9	Die klassischen Schlafräuber	26
Im Schlaf auf Energiesparmodus	10	Der Schlaf als Regenerator	26
Schlaf als Immunbooster	10	Symptome, Auswirkungen und Gegenmaßnahmen	26
Schlechter Schlaf macht dick und doof	11	Der Kampf ums Loslassen	27
Eine Mütze Schlaf für unsere Organe	12	Wann gelten Schlafstörungen als krankhaft?	27
Schlaf bedeutet Ordnung im Gehirn	12	Psychisch bedingte Schlafstörungen	29
Deshalb ist Schlaf lebenswichtig	14	Wenn unsere Gedanken den Schlaf lähmen	29
Gesunder Schlaf segelt in Wellen durch die Nacht	14	Meine Tipps bei psychisch bedingten Schlafstörungen	30
Schlafen – um besser zu lernen	15	Physisch bedingte Schlafstörungen	32
Wie viel Schlaf brauche ich?	17	Schnarchen	32
Was braucht mein Schlaf?	17	Schlafapnoe und ihre Formen	33
EXTRA: Das passiert alles (wie) im Schlaf	18	Andere Lufträuber	35
Schichtarbeit	20	Weitere körperlich bedingte Schlafstörungen	36
Blaulicht als Schlafkiller	21	Schlafcheck: Welche Schlafstörung habe ich?	42

Die Chronobiologie des Schlafs

Schlafen im Biorhythmus	48
Welcher Chronotyp sind Sie?	48
Die Welt der Kurzschläfer	50
Der Einfluss von Hormonen auf den Schlaf	51
Melatonin – der Dirigent der Dunkelheit	51
Cortisol – der Muntermacher	52
Serotonin – der Schlüssel zur Stimmung	53
L-Tryptophan und Serotonin	56
Schlafstörungen und die Gefahr der Gewichtszunahme	56
Insulin – der Hüter des Blutzuckers	57
Prolaktin – der heimliche Mitspieler im Schlaf	57
Schlafmythen	59
„Mir reichen fünf Stunden Schlaf!“	59
„Ich habe senile Bettflucht“	60
„Der Vollmond beeinflusst meinen Schlaf“	61
„Ich kann meinen Schlaf nachholen“	61

„Alkohol hilft beim Einschlafen“	61
„Babys schlafen gesünder als Erwachsene“	62
„Ohne Schlafmittel kann ich nicht schlafen“	62

So finden Sie zu gesundem Schlaf 65

Das Schlafzimmer	66
Sport	68
Welche Sportarten zu welcher Zeit?	68
Kleiner Bewegungshelfer für gesunden Schlaf	69
Kleiner Ernährungshelfer für gesunden Schlaf	70
Gesunde Ernährung und gesunder Schlaf gehören zusammen	70
Alkohol, Koffein und Energydrinks: Schlafstörer oder nicht?	71
EXTRA: Zehn Lebensmittel für einen gesunden Schlaf	74

Schlafstörende Medikamente	79	Atemtechniken, die die Entspannung fördern	99
Umgang mit schlafstörenden Medikamenten	79	Autogenes Training	102
Sanfte Hilfe bei Schlafstörungen	80	Traumreisen	103
Akupunktur	80	Aggressionen abbauen	105
Lichttherapiegeräte: Helligkeit für die Seele	81	Schäfchen zählen	105
Lichttherapiebrillen: Licht für unterwegs	82	30 Tipps für erholsamen Schlaf	107
Sonnenaufgangssimulatoren: natürliches Erwachen	82	Schlafhygiene – ein Balanceakt zwischen Natur und Kultur	108
Biofeedback – technische Unterstützung für Entspannung	84	Individuelle Empfehlungen für einen gesunden Schlaf	108
Was tun bei schlafbezogenen Atmungsstörungen?	85	Tipp 1: Beobachten Sie Ihr Schlafbedürfnis	108
Die Unterkiefer-Protrusionsschiene	85	Tipp 2: Runterkommen: Erholung und Entspannung nach Feierabend	109
Atemmasken (PAP-Therapie)	86	Tipp 3: Die richtige Ernährung	110
Der Zungenschrittmacher	88	Tipp 4: Schaffen Sie Routinen	112
Pflanzliche und chemische Lösungen	90	Tipp 5: Technische Störenfriede abschalten	112
Pflanzliche Schlafhelfer	90	Tipp 6: Schlafen Sie, so lange es geht	114
Melatonin als Einschlafhilfe	91	Tipp 7: Ein Nickerchen zwischendurch	114
Chemische Schlafmittel	91	Tipp 8: Schlafen im Dunkeln	116
Alternative Therapiemethoden	94		
Progressive Muskelentspannung	94		
Gute-Nacht-Yoga oder Schlafyoga	96		

Tipp 9: Die richtige Temperatur im Schlafzimmer	117	Tipp 25: Matratze und Lattenrost	129
Tipp 10: Gelassen bleiben	117	Tipp 26: Maßnahmen bei häufigem nächtlichen Erwachen	131
Tipp 11: Bewegung macht müde	119	Tipp 27: Apps	132
Tipp 12: Kein Grübeln	120	Tipp 28: Starten Sie ein Traumtagebuch	134
Tipp 13: Das Notizbuch für guten Schlaf	120	Tipp 29: Traumarbeit für einen erholsamen Schlaf	134
Tipp 14: Getrennt schlafen	121	Tipp 30: Schlafstagebuch	136
Tipp 15: Finden Sie eine Lösung für das Schnarchen	121		
Tipp 16: Den Schlaf einladen	122	Wo finde ich einen Schlafmediziner?	138
Tipp 17: Entdecken Sie die Kraft der Natur	122	Schlaflabor – die wichtigsten Infos im Überblick	138
Tipp 18: Entspannungstechniken für Körper und Geist	123	Mögliche Indikationen für das Schlaflabor im Überblick	138
Tipp 19: Die richtige Schlafposition für einen erholsamen Schlaf	123	Mobiles Schlaflabor als Alternative	139
Tipp 20: Geräusche und Schlaf – Tipps zur Lärminderung im Schlafzimmer	125		
Tipp 21: Duft und Schlaf – wie bestimmte Düfte den Schlaf verbessern können	126	Anhang	
Tipp 22: Das richtige Schlafzimmer	127	Literatur	140
Tipp 23: Die richtige Bettdecke – Ihr himmlischer Schlafbegleiter	128	Sachregister	141
Tipp 24: Das passende Kissen	128	Impressum	142