

INHALT

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

Die Chronobiologie des Schlafs

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

	„Alkohol hilft beim Einschlafen“	61
47	„Babys schlafen gesünder als Erwachsene“	62
	„Ohne Schlafmittel kann ich nicht schlafen“	62
48	So finden Sie zu gesundem Schlaf	65
51	Das Schlafzimmer	66
51	Sport	68
52	Welche Sportarten zu welcher Zeit?	68
53	Kleiner Bewegungshelfer für gesunden Schlaf	69
56	Kleiner Ernährungshelfer für gesunden Schlaf	70
57	Gesunde Ernährung und gesunder Schlaf gehören zusammen	70
57	Alkohol, Koffein und Energydrinks: Schlafstörer oder nicht?	71
59	EXTRA: Zehn Lebensmittel für einen gesunden Schlaf	74
60		
61		
61		

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: Schlaftagebuch	136
Tipp 15: Finden Sie eine Lösung für das Schnarchen	121	Wo finde ich einen Schlafmediziner?	138
Tipp 16: Den Schlaf einladen	122	Schlaflabor – die wichtigsten Infos im Überblick	138
Tipp 17: Entdecken Sie die Kraft der Natur	122	Mögliche Indikationen für das Schlaflabor im Überblick	138
Tipp 18: Entspannungstechniken für Körper und Geist	123	Mobiles Schlaflabor als Alternative	139
Tipp 19: Die richtige Schlafposition für einen erholsamen Schlaf	123		
Tipp 20: Geräusche und Schlaf – Tipps zur Lärmminderung im Schlafzimmer	125	Anhang	
Tipp 21: Duft und Schlaf – wie bestimmte Düfte den Schlaf verbessern können	126	Literatur	140
Tipp 22: Das richtige Schlafzimmer	127	Sachregister	141
Tipp 23: Die richtige Bettdecke – Ihr himmlischer Schlafbegleiter	128	Impressum	142
Tipp 24: Das passende Kissen	128		