

Inhaltsverzeichnis

Begriffserklärungen	9
Vorwort	II
Einführung	12
1 Wie viel Schlaf braucht man eigentlich?	15
1.1 Wie untersucht man den Schlaf?	16
1.2 Wie verändert sich der Schlaf im Alter und wie häufig sind Schlafstörungen im Alter?	19
1.3 Verschiedene Formen von Schlafstörungen	21
1.4 Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien)	21
1.4.1 Ursachen von Ein- und Durchschlafstörungen im Alter . .	23
1.4.2 Behandlung (Lichttherapie)	25
1.5 Unerholsamer Schlaf mit Tagesmüdigkeit (Hypersomnie, Geräuschpegel, Medikamente)	26
1.6 Nickerchen und Schlaf-/Wachrhythmusstörungen	31
1.7 Verhaltensauffälligkeiten während des Schlafes (Parasomnien)	32
1.7.1 Aufwachstörungen (Schlaftrunkenheit, Schlafwandeln, Hochschrecken aus dem Schlaf)	33
1.7.2 Störungen des Schlaf-Wach-Übergangs (Rhythmische Bewegungen im Schlaf, Sprechen im Schlaf) . . .	36
1.7.3 REM-Schlafparasomnien (Alpträume, REM-Schlaf-Verhaltensstörung)	37
2 Wer behandelt in der Regel Schlafstörungen?	39

3	Beeinflusst schlechter Schlaf die Gesundheit?	42
3.1	Verminderung der Lebensqualität und Zunahme an Stress	43
3.2	Herz-Kreislaufkrankungen	44
3.3	Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen	45
3.4	Schmerzempfindlichkeit	47
3.5	Gedächtnis	48
3.6	Immunsystem	48
3.7	Seelische Erkrankungen	49
3.7.1	Depression	49
3.7.2	Abhängigkeit	50
4	Einfluss körperlicher Erkrankungen auf den Schlaf	52
4.1	Schmerzen	52
4.2	Kopfschmerzen	53
4.3	Rückenschmerzen	54
4.4	Rheumatische Erkrankungen und Fibromyalgie	55
4.5	Herzerkrankungen (Angina pectoris, Herzinsuffizienz und Herzinfarkt)	56
4.6	Herzinfarkt	57
4.7	Herzinsuffizienz	58
4.8	Schlaganfall	59
5	Wechseljahre (Menopause)	60
5.1	Menopause und Hitzewallungen	61
5.2	Menopause, Depression und Schlafstörungen	61
5.3	Menopause und Atmungsstörungen	62
5.4	Menopausal bedingte Schmerzen	63
5.5	Hormontherapie – Risiken und Vorteile	64
6	Asthma bronchiale	65
7	Schlaf-Apnoe-Syndrom (Schnarchen mit Atempausen)	67
7.1	Obstruktive Schlaf-Apnoe	67
7.2	Zentrale Schlaf-Apnoe	68
7.3	Atemnot des Gehirns während der Apnoen	69
7.4	Wer ist von Schlaf-Apnoe betroffen?	69
7.5	Wie wird die Schlaf-Apnoe festgestellt und behandelt?	70
7.6	Alkohol und Schlaftabletten	72

8	Unruhige Beine und Schlafstörungen (Restless-Legs-Syndrom, RLS)	74
8.1	Wer ist vom Restless-Legs-Syndrom betroffen?	75
8.2	Was sind die Symptome des Restless-Legs-Syndroms?	76
8.3	Einfluss auf Schlaf und kognitive Fähigkeiten	77
8.4	Seelische Belastung durch das Restless-Legs-Syndrom	77
8.5	Wohin sollte man sich wenden, wenn man glaubt, am Restless-Legs-Syndrom zu leiden?	78
8.6	Niereninsuffizienz (Dialyse) und Restless-Legs-Syndrom	78
8.7	Was hilft gegen das Restless-Legs-Syndrom?	79
9	Schlafstörungen bei neurodegenerativen Erkrankungen	80
9.1	Alzheimer-Demenz	80
9.2	Unruhezustände in der Dämmerung (englisch: Sundowning)	82
9.3	Medikamentöse Therapie des Sundownings	84
9.4	Parkinson-Erkrankung (Morbus Parkinson)	85
9.5	Nächtliche Steifigkeit, Zittern und Schmerzen	85
9.6	Alpträume	87
9.7	Medikamenten-induzierte Psychose	87
9.8	REM-Schlaf-Verhaltensstörung	88
9.9	Therapie der REM-Schlaf-Verhaltensstörung	88
9.10	Harndrang	89
9.11	Schlafhygiene bei Parkinson	90
10	Was gibt es für Möglichkeiten, den Schlaf zu verbessern?	91
10.1	Regeln zur Verbesserung des Schlafes (Schlafhygiene)	93
10.2	Wieder im Bett schlafen lernen (Stimuluskontrolle)	99
10.3	Schlafzeitbegrenzung (Schlafrestriktion)	101
10.4	Schlafverschlechternde Gedanken vermeiden (Verhaltenstherapie)	103
11	Schlaf und Ernährung	112
12	Medikamente zur Verbesserung des Schlafes?	116

13	Zusammenfassung	125
	Anhang	127
	Benzodiazepinvergleichstabelle	128
	Selbsteinschätzung Altersdepression	129
	Schlafstagebuch	130
	Fachliteraturhinweis bezüglich Schlafstörungen im Alter	132
	Web Link Schlaflabore DGSM	132
	Selbsthilfegruppen	132