

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Einführung	11
1 Wenn die Nacht zum Alptraum wird – ein Blick in die Schlafsprechstunde	12
2 Welche Schlafstörung habe ich?	19
2.1 Formen von Schlafstörungen	19
2.2 Ein Fragebogen zur Selbstdiagnose	20
2.3 Diagnose: Primäre Insomnie	27
3 Teufelskreis Schlaflosigkeit – Verlauf und Ursachen chronischer Schlafstörungen	29
3.1 Verbreitung von Schlafstörungen	29
3.2 Dauer von Schlafstörungen	30
3.3 Patientenkarriere oder: Der leidvolle Weg eines Schlafgestörten	31
3.4 Teufelskreislauf Schlaflosigkeit oder: „Warum hören Schlafstörungen von allein nicht auf?“	35
4 Den eigenen Schlaf unter die Lupe nehmen: Das Schlafprotokoll	41
4.1 Was ist ein Schlafprotokoll?	41
4.2 Wie wertet man ein Schlafprotokoll aus?	43
Teil 2: Das Schlaftraining	49
5 Das Schlaftraining: Grundlagen und Wirkprinzip ...	51
5.1 Das Prinzip der Schlafkompression	52
5.2 Wie wirkt die Schlafkompression?	52
5.3 Für wen ist das Schlaftraining geeignet und welche Nebenwirkungen können auftreten?	60

6	Der Ablauf des Schlaftrainings	65
6.1	In den Startlöchern – konkrete Vorbereitungen für das Schlaftraining	65
6.2	Die erste Woche des Schlaftrainings	75
6.3	Die zweite Woche des Schlaftrainings	79
6.4	Die dritte Woche des Schlaftrainings	83
6.5	Die vierte Woche des Schlaftrainings	87
6.6	Die fünfte Woche des Schlaftrainings	89
6.7	Die sechste Woche des Schlaftrainings	94
6.8	Die siebte Woche des Schlaftrainings	99
6.9	Die achte Woche des Schlaftrainings	102
 Teil 3: Ausbildung zum Experten in eigener Sache		105
7	Eine Reise durch die Nacht – Aufklärung über den Schlaf	107
7.1	Schlaf und Schlafkultur im Wandel der Zeit	107
7.2	Moderne Schlafafforschung: Fakten über den Schlaf	109
8	Wie viel Schlaf braucht der Mensch?	119
8.1	Schlafveränderungen im Alter	120
8.2	Jahreszeit	121
8.3	Aktuelle Belastungen	122
8.4	Kurz- und Langschläfer	122
8.5	Kann man lernen, mit weniger Schlaf auszukommen? ..	123
9	Schlafen und Wachen als biologischer Rhythmus	125
9.1	Die „innere Uhr“	125
9.2	Abend- und Morgenmenschen	127
9.3	Biologische Rhythmen und das Schlaftraining	129
10	Regeln des gesunden Schlafes – Schlafhygiene	131
10.1	Die richtige Matratze gegen Ihre Schlafstörungen? Vom Einfluss des Schlafzimmers auf den Schlaf	131
10.2	Das Wochenende als Schlafstörer: Vom Nutzen regelmäßiger Aufstehzeiten	132

10.3	Fluch und Segen des Mittagsschlafes	133
10.4	Alkohol – das älteste Schlafmittel der Welt?	135
10.5	Ein Kaffee am Morgen vertreibt alle Sorgen? – der Einfluss von Genussmitteln (Koffein und Nikotin) auf den Schlaf	136
10.6	Sich so richtig verausgaben – der Einfluss von Sport auf den Schlaf	138
10.7	Magie im Alltag – Sinn und Unsinn von Zubettgehiritalen	139
10.8	Auf die Plätze, fertig, los! Schlafen will vorbereitet sein	140
10.9	Aufstehen oder liegen bleiben?	141
10.10	Das Bett ist nur zum Schlafen da	142
10.11	Der heimliche Gang zum Kühlschrank ... die Nachteile nächtlichen Essens	143
10.12	Entspannen Sie sich!	145
10.13	Zusammenfassung der Regeln des gesunden Schlafes ...	146
11	Medikamentöse Therapie bei Schlafstörungen	152
11.1	Wie lange und wie häufig soll man Schlafmittel nehmen?	153
11.2	Welche Schlafmittel gibt es?	156
12	Andere Schlafstörungen	173
12.1	Schlafbezogene Atmungsstörungen – krankhaftes Schnarchen	173
12.2	Eigenständige Hypersomnien: Zuviel Schläfrigkeit am Tage	176
12.3	Restless Legs: Das Syndrom der unruhigen Beine	178
12.4	Parasomnien: Aus dem Schlaf heraus auftretende Verhaltensauffälligkeiten	179
12.5	Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen	182
13	Die Untersuchung im Schlaflabor	189
13.1	Was passiert im Schlaflabor?	190
13.2	Wie lange muss man im Schlaflabor bleiben?	191
13.3	Wie finde ich ein Schlaflabor?	191

Anhang

Literaturhinweise	195
Adressen	196
Arbeitsblätter	197