

# Inhaltsverzeichnis

<b>Teil 1: Einführung .....</b>	11
<b>1      Wenn die Nacht zum Alptraum wird – ein Blick in die Schlafprechstunde.....</b>	12
<b>2      Welche Schlafstörung habe ich? .....</b>	19
2.1    Formen von Schlafstörungen .....	19
2.2    Ein Fragebogen zur Selbstdiagnose .....	20
2.3    Diagnose: Primäre Insomnie .....	27
<b>3      Teufelskreis Schlaflosigkeit – Verlauf und Ursachen chronischer Schlafstörungen .....</b>	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
<b>4      Den eigenen Schlaf unter die Lupe nehmen: Das Schlafprotokoll .....</b>	41
4.1    Was ist ein Schlafprotokoll? .....	41
4.2    Wie wertet man ein Schlafprotokoll aus? .....	43
<b>Teil 2: Das Schlaftraining .....</b>	49
<b>5      Das Schlaftraining: Grundlagen und Wirkprinzip ..</b>	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

<b>6</b>	<b>Der Ablauf des Schlaftrainings . . . . .</b>	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
<b>Teil 3: Ausbildung zum Experten in eigener Sache . . . . .</b>		105
<b>7</b>	<b>Eine Reise durch die Nacht – Aufklärung über den Schlaf . . . . .</b>	107
7.1	Schlaf und Schlafkultur im Wandel der Zeit . . . . .	107
7.2	Moderne Schlafforschung: Fakten über den Schlaf . . . . .	109
<b>8</b>	<b>Wie viel Schlaf braucht der Mensch? . . . . .</b>	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
<b>9</b>	<b>Schlafen und Wachen als biologischer Rhythmus . . . . .</b>	125
9.1	Die „innere Uhr“ . . . . .	125
9.2	Abend- und Morgenmenschen . . . . .	127
9.3	Biologische Rhythmen und das Schlaftraining . . . . .	129
<b>10</b>	<b>Regeln des gesunden Schlafes – Schlafhygiene . . . . .</b>	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 Zubettgehräten . . . . .	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
<b>11</b>	<b>Medikamentöse Therapie bei Schlafstörungen</b> . . . . .	152
11.1	Wie lange und wie häufig soll man Schlafmittel nehmen? . . . . .	153
11.2	Welche Schlafmittel gibt es? . . . . .	156
<b>12</b>	<b>Andere Schlafstörungen</b> . . . . .	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
<b>13</b>	<b>Die Untersuchung im Schlaflabor</b> . . . . .	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