

Inhaltsverzeichnis

1	Warum unser Schlaf so wichtig ist	1
1.1	Messung des Schlafes	2
1.2	Die Unterscheidung der Schlafphasen	4
1.2.1	Wachzustand	4
1.2.2	Einschlafphase (Stadium N1)	6
1.2.3	Leichtschlaf (Stadium N2)	7
1.2.4	Tiefschlafphase (Stadium N3)	8
1.2.5	REM-Stadium	9
1.3	Schlafzyklen	10
1.4	Die Entwicklung des Schlafes im Lebensverlauf	12
1.4.1	Schlafverhalten in der Säuglings- und Kleinkindphase	12
1.4.2	Schlafverhalten in der Kindheit und Adoleszenz	13
1.4.2.1	Nachtschreck	14
1.4.2.2	Alpträume	14
1.4.2.3	Schlafwandeln	15
1.4.3	Schlafverhalten im Erwachsenenalter	16
1.4.4	Schlafverhalten im höheren Alter	17
1.5	Schlafregulation	19
1.5.1	Unser innerer Rhythmus (zirkadianer Rhythmus)	19
1.5.1.1	Melatonin – bereitet den Körper auf den Schlaf vor	20
1.5.2	Schlafhomöostase	23
1.5.3	Chronotyp	25

X Inhaltsverzeichnis

1.6	Schlaf und Regeneration	30
1.7	Schlaf und körperliche Leistungsfähigkeit	31
1.8	Schlaf und Immunsystem	33
1.9	Schlaf und Gedächtnis	34
1.10	Der Schönheitsschlaf – Fakt oder Mythos?	36
1.10.1	Haut und Schlaf	37
1.10.2	Hautalterung und Schlaf	38
1.10.3	Die Bedeutung von Schlaf für die Haut	38
	Literatur	43

Teil I Haben wir das Schlafen verlernt?

2	Veränderte Gesellschaft	49
2.1	Schlafverhalten	49
2.2	Medienkonsum	50
2.3	Ernährungsverhalten	53
2.4	Bewegungsverhalten	55
2.5	Mentale Gesundheit	57
2.6	Stress und Schlaf	58
2.7	Depressionen und Schlaf	59
	Literatur	62
3	Die häufigsten Schlafstörungen	65
3.1	Insomnien	68
3.1.1	Akute Ein- und Durchschlafstörungen	69
3.2	Schlafbezogene Atmungsstörungen	77
3.3	Schlafbezogene Bewegungsstörungen	79
3.3.1	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	79
3.3.1.1	Periodische Beinbewegungen im Schlaf (PLMS)	79
3.3.1.2	REM-Schlaf-Verhaltensstörung (RBD)	80
	Literatur	81
4	Die 3 zentralen Säulen eines gesunden Schlafs	83
4.1	Schlafumgebung	83
4.2	Schlafhygiene	90
4.3	Stimuluskontrolle	93
	Literatur	96

5	Weitere Interventionen zur Verbesserung des Schlafs	97
5.1	Bewegung und Sport	97
5.1.1	Art der sportlichen Aktivität	98
5.1.2	Dauer der sportlichen Aktivität	99
5.1.3	Intensität der sportlichen Aktivität	99
5.1.4	Zeitpunkt der sportlichen Aktivität	101
5.2	Schlaffördernde Ernährung und Supplements	102
5.2.1	Makronährstoffe	102
5.2.1.1	Kohlenhydrate	102
5.2.1.2	Proteine	104
5.2.1.3	Fettsäuren	105
5.2.2	Mikronährstoffe	106
5.2.3	Schlafstörer	106
5.2.4	Nahrungsergänzungsmittel für besseren Schlaf	108
5.3	Achtsamkeitstraining und Stressreduktion	115
5.3.1	Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)	116
5.3.2	Atmung	117
5.3.3	Progressive Muskelentspannung	120
	Literatur	123
6	Schlafcoaching – ein neues Berufsfeld	127
6.1	Unterschiedliche Coachingformen	129
6.1.1	Das Einzelcoaching	129
6.1.2	Gruppencoaching	131
6.1.3	Unternehmenscoaching	133
6.2	Allgemeiner Ablauf eines Schlafcoachings	135
6.2.1	Sondierungsgespräch	135
6.2.2	Anamnese	136
6.2.3	Zieldefinition	137
6.2.4	Implementierung von Teilzielen	138
6.2.5	Zieldokumentation	138
6.2.6	Abweichung von Zielen	139
6.3	Mögliche Inhalte der Coachingsessions	140
6.4	Schlafspezifische Fragebögen	144
6.4.1	Abend- und Morgenprotokolle	145
6.4.2	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	147
6.4.3	Fragebogen zur Schlaffeffizienz	148
6.4.4	Epworth Sleepiness Scale (ESS)	149

XII Inhaltsverzeichnis

6.4.5	Sleeptracker: Funktionsweise, Vorteile und Nachteile im Schlafcoaching	150
6.4.6	Portable Polysomnografie	152
7	Organisatorische Bedingungen für ein erfolgreiches Schlafcoaching	155
7.1	Regulatorisches	155
7.2	Marktanalyse und Zielgruppen	157
7.3	Online versus offline	159
7.4	Werbung und Reichweite	162
8	Schlafmythen	165