

SCHLAFFORSCHUNG

EINE WISSENSCHAFT, VIELE DISZIPLINEN

6

Wie Kompetenz gesichert werden kann

PHYSIOLOGIE

WICHTIGSTES TAGWERK: DER SCHLAF

10

Erholsamer Schlummer mit angenehmen Träumen –
was steckt hinter diesen Zuständen jenseits des Wachseins?

STOFFWECHSEL UND IMMUNSYSTEM

WIE SCHLECHTER SCHLAF KÖRPERLICH KRANK MACHT

20

Seine Verquickung mit Übergewicht, Diabetes und Immunabwehr

THERAPIEN

SCHLAFLOS IM BETT

26

Hinnehmen muss man das häufige Problem nicht –
verschiedene Maßnahmen können abhelfen

LEXIKON I

WAS IM UMFELD DES SCHLAFS PASSIEREN KANN

34

Alpträume, Halluzinationen, Schlafwandeln, Fressattacken,
Gewalttätigkeiten, selbst Morde – viel Ungewöhnliches kann im
Zusammenhang mit Schlaf geschehen

LEXIKON II

SCHLAFSTÖRUNGEN BEI NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

40

Epilepsie, Parkinson, Migräne, Schlaganfall, Demenz oder nur
nächtliche Wadenkrämpfe: Leiden wie diese können ganz erheblich
den Schlaf beeinträchtigen

MOLEKULARGENETIK

VON WÜRMERN UND FLIEGEN, MÄUSEN UND MENSCHEN

48

Selbst Würmer fallen in schlafähnliche Zustände. So lässt sich nun
an verschiedenartigen tierischen Modellorganismen das
Phänomen Schlaf, sein Entstehen und seine Funktionen untersuchen

GENETIK

WENN ERBANLAGEN DEN SCHLAF BEEINTRÄCHTIGEN

Mit modernsten Methoden wurden jüngst Risikogene für das Restless-Legs-Syndrom sowie für die Narkolepsie, einen plötzlichen Schlafzwang, entdeckt

STRASSENVERKEHR

HÄUFIGE UNFALLURSACHE: ÜBERMÜDUNG

Neu entwickelte intelligente Sicherheitssysteme beobachten kontinuierlich das Verhalten des Fahrers am Steuer – und warnen rechtzeitig, wenn eine Pause nötig ist

NACHTSCHICHT UND SICHERHEIT

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Wie nutzt die Deutsche Bahn Forschung und Technik, um die Gesundheit ihrer nachts arbeitenden Mitarbeiter und die Sicherheit ihrer Kunden zu gewährleisten?

54

60

66

SPORT

LEISTUNG DURCH RICHTIGE SCHLAFKULTUR?

Was tun bei einem beruflich bedingten und nicht vermeidbaren Schlafdefizit, sei es im Profisport oder anderswo?

72

KUNST

SCHLAF UND TRAUM IN DER KUNST

Künstlern geht es nicht um eine rationale Erklärung, sie gehen eigene Wege, sich solchen Phänomenen zu nähern

78

Editorial 3 · Weblinks 19

Grenzüberschreitungen aus Prinzip 33 · Impressum 59

Titelmotiv: fotolia / Ekaterina Solovieva

In Kooperation mit der