

SCHLAFFORSCHUNG		LEXIKON I	
EINE WISSENSCHAFT, VIELE DISZIPLINEN		WAS IM UMFELD DES SCHLAFS PASSIEREN KANN	34
Wie Kompetenz gesichert werden kann		Albträume, Halluzinationen, Schlafwandeln, Fressattacken, Gewalttätigkeiten, selbst Morde – viel Ungewöhnliches kann im Zusammenhang mit Schlaf geschehen	
PHYSIOLOGIE		LEXIKON II	
WICHTIGSTES TAGWERK: DER SCHLAF	10	SCHLAFSTÖRUNGEN BEI NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN	40
Erholamer Schlummer mit angenehmen Träumen – was steckt hinter diesen Zuständen jenseits des Wachseins?		Epilepsie, Parkinson, Migräne, Schlaganfall, Demenz oder nur nächtliche Wadenkrämpfe: Leiden wie diese können ganz erheblich den Schlaf beeinträchtigen	
STOFFWECHSEL UND IMMUNSYSTEM		MOLEKULARGENETIK	
WIE SCHLECHTER SCHLAF KÖRPERLICH KRANK MACHT	20	VON WÜRMERN UND FLIEGEN, MÄUSEN UND MENSCHEN	48
Seine Verquickung mit Übergewicht, Diabetes und Immunabwehr		Selbst Würmer fallen in schlafähnliche Zustände. So lässt sich nun an verschiedenartigen tierischen Modellorganismen das Phänomen Schlaf, sein Entstehen und seine Funktionen untersuchen	
THERAPIEN			
SCHLAFLOS IM BETT	26		
Hinnehmen muss man das häufige Problem nicht – verschiedene Maßnahmen können abhelfen			

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 rechzeitig, 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**SPORT****LEISTUNG DURCH RICHTIGE SCHLAFKULTUR?**

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

KUNST**SCHLAF UND TRAUM IN DER KUNST**

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

Editorial 3 · Weblinks 19

Grenzüberschreitungen aus Prinzip 33 · Impressum 59

Titelmotiv: fotolia /Ekaterina Solovieva

In Kooperation mit der

72**78**