

Inhalt

Teil I

Schlaf und Gesellschaft

1	Geschichte des Schlafs	3
2	Der Schlaf des Menschen	12
2.1	Wie viel Schlaf braucht der Mensch?	13
2.2	Architektur des Schlafs: Schlafstadienrally durch die Nacht.	19
	Schlafstadien und Lebensalter	26
	Schlafen und Wachen über die Lebensspanne.	27
2.3	Schlaf und Sinnessysteme	28
	Hören: Umweltlärm ist ein Schlafräuber	29
	Sehen	31
	Riechen	31
2.4	Schlaf macht wach!	32
2.5	Der Mensch lernt im Schlaf: Macht Schlafmangel dumm?	36
2.6	Schlaf und Gesundheit	37
	Schlafmangel kann krank machen	37
	Einfluss des Schlafs auf Stimmung und psychische Störungen	40
	Mittagsschlaf ist gesund und leistungssteigernd.	42
2.7	Träume: nächtliches Kopfkino	44
2.8	Bedeutung der Träume	44
	Wie träumen wir?	45
	Träumen Männer und Frauen unterschiedlich?	46
	Wer erinnert sich gut an Träume?	47
2.9	Schlaf und Partnerschaft	49
	Mann und Frau: Wer schläft besser allein?	49
	Schlafen Frauen anders?	51

3	Schlaf und Gesellschaft: Deutschland steht zu früh auf! ..	54
3.1	Der Takt der inneren Uhr	54
	Nur der frühe Vogel fängt den Wurm? Von Lerchen und Eulen.	56
3.2	Unsere Gesellschaft tickt nicht richtig	57
	Eulen und Lerchen: Schule, Arbeitswelt und Beziehungen	58
	Zeitumstellung: ungesunde Sommerzeit.	61
	Zeitzone Wechsel und Jetlag.	62
4	Wir leben in einer unausgeschlafenen Gesellschaft.	64
4.1	Schlaf und Arbeitswelt	64
	Die 24-Stunden-Nonstop-Gesellschaft: Schichtarbeit	66
4.2	Vernetzte Gesellschaft: Raubt uns das Internet den Schlaf?	79
	Medienkonsum, Schlaf und Schulleistung bei Kindern und Jugendlichen	79
	Hoher Blaulichtanteil von Bildschirmen: ein Schlafräuber?	81
4.3	Auf der Straße und doch neben der Spur	82
	Die Deutschen fahren im Schlaf.	82
	Schläfrigkeitsbedingte Unfälle sind häufiger als alkoholbedingte Unfälle.	83
	Ursachen fürs schläfrige Autofahren	84
	Schläfrig am Steuer ist wie alkoholisiert am Steuer.	88
4.4	Schläfrig über den Wolken	90
	Schlaf im Cockpit	90
	Flugzeugunfälle durch Übermüdung	91
	Europäische Flugzeitenregelung fördert Übermüdung im Cockpit	93
4.5	Kosten der schlaflosen Gesellschaft	94
4.6	Allseits wach und fit:	
	Wachmacher in der 24-Stunden-Gesellschaft.	97
5	Plädoyer für eine ausgeschlafene Gesellschaft	101

Teil II

Schlafstörungen – Wie helfe ich mir selbst?

6 Ein- und Durchschlafstörungen 109

6.1 Volkskrankheit Ein- und Durchschlafstörung 111

 Risikogruppen. 112

 Menschen mit einer Schlafstörung schlafen mehr als sie denken. 114

6.2 Ursachen 116

 13 Regeln für einen erholsamen Schlaf 117

 Psychische Störungen als Ursache von Schlafstörungen 126

 Körperliche Erkrankungen und Medikamente als Ursache
 von Schlafstörungen 129

 Wie entsteht eine chronische Schlafstörung? 130

 Leiden Sie an einer Ein- und Durchschlafstörung?. 138

6.3 Behandlung 141

 Schlafmythen korrigieren. 142

 Gesunden Schlaf kann man wieder lernen 147

 Nutzen und Risiken von Schlafmitteln 158

 Lichttherapie 168

 Welche Hausmittel wirklich helfen. 170

 Käufliche Schlafhilfen: alles nur Kommerz? 172

7 Nächtliches Sägewerk: vom gutartigen und krankhaften
Schnarchen 175

7.1 Gutartiges Schnarchen 175

7.2 Tipps bei gutartigem Schnarchen!. 177

7.3 Krankhaftes Schnarchen:

 Volkskrankheit obstruktive Schlafapnoe 179

 Was tun bei Verdacht auf Schlafapnoe? 183

 Der Pilot in meinem Bett: Behandlung der schlafbezogenen
 Atmungsstörung. 183

7.4 Zentrale Schlafapnoe 189

8	Das Syndrom der unruhigen Beine	190
8.1	Was macht das Restless-Legs-Syndrom zur Tortur?	190
	Leiden Sie an einem Restless-Legs-Syndrom?	193
8.2	Ursache der Zappelbeine	195
8.3	Wie die Zappelbeine wieder loswerden?	195
9	Schlafwandeln, Gewaltschläfer, Albträume und andere nächtliche Laster	197
9.1	Schlafwandeln	197
9.2	Die REM-Schlaf-Verhaltensstörung:	
	Bote für Alzheimer und Demenz	202
	Nächtliche Gewaltschläfer.	203
	Was treibt die Schläfer zur Gewalt?	205
	Wie die nächtlichen Gewaltschläfer wieder zur Ruhe bringen?	205
9.3	Albträume	205
	Was sind Albträume?	206
	Was begünstigt Albträume?	207
	Konsequenzen bei Albträumen	209
9.4	Pavor nocturnus	210
	Was ist ein Pavor nocturnus?	210
	Wer neigt zum Pavor nocturnus und wie häufig ist er?	211
	Was tun bei Pavor nocturnus?	212
10	Narkolepsie: Lachen verboten!	214
10.1	Symptome der Narkolepsie: zwischen Wachen und Schlafen	214
	Permanent schläfrig: Schlaf in allen Lebenssituationen	214
	Kataplexie – Lachen ist bei Narkolepsie nicht gesund!	217
	Horrorfilme in der Nacht	219
	Regungslos im Bett.	219
	Schlaflos in der Nacht	220
10.2	Wie viele Menschen leiden an Narkolepsie?	220
10.3	Ursachen von Narkolepsie	221
10.4	Zurück ins Leben: Behandlung der Narkolepsie	222
10.5	Leben mit dem fließenden Übergang zwischen Schlafen und Wachen	223

11	Dornröschenschlaf: das Kleine-Levin-Syndrom.....	224
11.1	Ursache	225
11.2	Behandlung	226
12	Wie unser Gesundheitssystem die Chronifizierung von Schlafstörungen fördert.....	227
13	Wenn nichts mehr hilft, wer hilft?	230

Anhang

Literatur	235
Wichtige Anschriften bei Schlafstörungen	242
Wichtige Anschriften für Fortbildungen in Schlafmedizin	243
Wichtige Internetadressen	244
Sachverzeichnis	245