

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
	Zeitzonenwechsel 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 schlafbrig: 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 Dornrösenschlaf: 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