

INHALT

VORWORT	9
WAS DER SCHLAF IST	11
Schlafen – Weisheiten und Wissenschaft	12
Im Schlaflabor –	
wie man der Natur auf die Schliche kommt	14
Einschlafen – empfindliche Übergänge	18
Träume – Parallelwelten im Schlaf	20
Aufwachen –	
nachts und morgens zweierlei	22
Aus dem Bauch –	
Temperatur und innere Organe im Schlaf	24
Hormone –	
auch im Schlaf mit von der Partie	26
Alpha und Beta –	
EEG-Gegenstücke zum Schlaf	28
ERLEBEN: SCHLAF UND RHYTHMEN	31
Die Innere Uhr – Zeitgeber und Schlaf	32
Subjektiv und objektiv –	
zwei Seiten der gleichen Medaille	34
Schlafdauer – alles Mögliche ist normal	36
Der Schlaf vor Mitternacht – es ist was dran	38
Jahreszeiten –	
der Sommer lässt uns nicht kalt	40
Kinder – auch der Schlaf entwickelt sich	42
Der Mittagsschlaf – von Faulheit keine Rede	44
Morgen- und Abendtypen – es gibt sie	46
Der Schlaf im Alter – leichter und gestückelt	48
Der Sinn des Schlafs – einige Annäherungen	50

GUTER SCHLAF IM ALLTAG	53
Geräusche – nur Ruhe ist königlich	54
Raumtemperatur –	
für Kälte und Hitze sind wir nicht gemacht	56
Energien – Licht, Mond und Strahlen	58
Betten – das Individuum zählt	60
Schlafgenossen –	
dem Schlaf nicht immer zuträglich	62
Das wollen immer alle wissen –	
die Liebe und der Schlaf	64
Krankheiten – selten schlafförderlich	66
Essen – Verdauung und Schlaf	68
Schlummermenüs –	
Empfehlungen der Schlummerwirte	70
Getränke –	
Fluch und Segen von Alkohol und Koffein	72
Rauchen –	
auch Nikotin schadet dem Schlaf	74
WENN DER SCHLAF GESTÖRT IST	75
Schlafstörungen – Merkmale und Ursachen	76
Schlafen oder nicht schlafen –	
eine existenzielle Frage	78
Kinderschlaf – so unerlässlich wie anfällig	80
Jugendliche – jeder Vierte ist ständig müde	82
Schicht- und Nachtarbeit –	
nicht gewöhnungsfähig	84
Das Alter –	
manche Schlafstörungen werden häufiger	86
Im Teufelskreis –	
wie sich viele Schlafstörungen entwickeln	88
Schlafen Sie gut? –	
Der Fragebogen zum Selbstausherten	90

DEN EIGENEN SCHLAF VERBESSERN	93
Der Abend – den Tag ausklingen lassen	94
Schlaffördernde Substanzen –	
nur manches geht in Eigenregie	96
Die Nacht –	
Schlafumgebungen und kleine Tricks	98
Aufwachen zur Unzeit –	
das „wilde Denken“ zähmen	100
Der Morgen – aufwachen und wach sein	102
Nur scheinbar paradox –	
zu viel schlafen kann man auch	104
Der Tag – tätig sein und Pausen machen	106
Gezielt entspannen –	
Vorteile für Tag und Nacht	108
Bewegung –	
notwendiger Gegenpol zum Schlaf	110
Helles Licht –	
den stärksten Zeitgeber intelligent nutzen	112
Wach und fit – Alertness Management	114
Schlafstagebuch –	
eine grundlegende Technik der Selbsthilfe	116
 SPEZIELLE SCHLAFPROBLEME	 119
Schlafwandeln – nichts von romantisch	120
Nächtliche Angst und Angstträume –	
verschiedene Hintergründe	122
Zähneknirschen und Sprechen im Schlaf –	
keine Panik!	124
Wenn nachts die Beine zappeln –	
schwerwiegende Bewegungsstörungen	126
Narkolepsie –	
die „Schlafsucht“ ist keine Sucht	128
Schnarchen – nicht immer harmlos	130

Schlafapnoe – die Atmung bleibt stehen	132
Tagsüber hundemüde – selten ohne Grund	134
Fit in der Nacht – verschobene Rhythmen	136
Aus dem Rhythmus – gestörter Schlaf nach Zeitzone-Flügen	138
PROFESSIONELLE HILFE BEI SCHLAFSTÖRUNGEN	141
Ärzte oder Schlaflabor – wann sind sie angesagt?	142
Im Schlafmedizinischen Zentrum – die endgültige Diagnostik	144
Verschreibungspflichtige Schlafmittel – ein kurzer Überblick	146
Psychotherapie bei Schlafstörungen – was ist wann sinnvoll?	148
Die Schlafschule	150
ANHANG	153
Literatur	153
Weitere Informationen	154
Register	155