

Inhaltsverzeichnis

Vorwort..... 9

Einleitung 11

1 Schlaf und Schlafphysiologie 13

1.1 Sinn des Schlafens..... **13**

1.2 Schlafmuster unterschiedlicher Lebensphasen..... 13

1.3 Schlafbedarf im Verlauf des Lebens 14

1.4 Schlafbedarf Erwachsener 14

1.5 Gesunde Schlafdauer..... 15

 1.5.1 Kurzschläfer – Langschläfer..... 16

 1.5.2 Morgentyp – Abendtyp..... 16

 1.5.3 Optimaler Einschlaf-Zeitpunkt 17

 1.5.4 Schlaf in der Mittagszeit 18

 1.5.5 Vorteile einer Siesta 19

1.6 Licht und andere äußere Rahmenbedingungen 19

1.7 Genussmittel und Schlaf..... 20

 1.7.1 Nikotin 20

 1.7.2 Alkohol 20

 1.7.3 Coffein 22

1.8 Physiologische Einflüsse auf den Schlaf..... 25

 1.8.1 Körpertemperatur..... 25

 1.8.2 Sexuelle Aktivität 26

 1.8.3 Funktionen von Melatonin 26

 1.8.4 Phänomene eines Schlafentzugs 27

 1.8.5 Innere Uhren des Organismus..... 28

 1.8.6 Koordinator der Inneren Uhr..... 30

 1.8.7 Hirnaktivität im Schlaf..... 30

 1.8.8 Elektrophysiologie des Schlafs..... 31

 1.8.9 Schlafstadien..... 31

2 Ätiologie, Diagnose und Pathophysiologie von Schlafstörungen..... 34

2.1 Ätiologie und Pathophysiologie **34**

2.2 Chronobiologische Schlafstörungen..... 35

2.3	Epidemiologie	35
2.4	Gesundheitsrisiken durch chronische Schlafstörungen	36
2.5	Kosten	37
2.6	Diagnostisches Vorgehen	38
2.7	Definition der obstruktive Schlafapnoesyndrome (OSA)	41
2.7.1	Klinische Symptomatik	42
2.7.2	Epidemiologie, prädisponierende und auslösende Faktoren	42
2.7.3	Therapeutische Verfahren	44
3	Nicht-medikamentöse Behandlung von Schlafstörungen	45
3.1	Psychotherapie	45
3.1.1	Ausschlussdiagnosen	45
3.1.2	Schlafstörungen im Kontext der Psychotherapie	47
3.2	Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	48
3.2.1	Behandlung der Insomnie mittels Kognitiver Verhaltenstherapie (KVT-I)	49
3.3	Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter sowie deren Behandlung	54
3.3.1	Nichtorganische Schlafstörungen (F51.0)	54
3.3.2	Klassifikation	55
3.3.3	Interventionsmöglichkeiten	56
3.4	Leitlinien-basierte Therapie von Schlafstörungen	57
4	Medikamentöse Therapie, Beratung in der Apotheke	59
4.1	Z-Substanzen	59
4.1.1	Häufig gestellte Fragen	59
4.1.2	Die Fakten	61
4.1.3	Beurteilung	63
4.2	Benzodiazepine	63
4.2.1	Häufig gestellte Fragen	64
4.2.2	Die Fakten	65
4.2.3	Beurteilung	67
4.3	Antidepressiva	68
4.3.1	Häufig gestellte Fragen	68
4.3.2	Die Fakten	69
4.3.3	Beurteilung	74
4.4	Antipsychotika (Neuroleptika)	75
4.4.1	Häufig gestellte Fragen	75

4.4.2	Die Fakten	76
4.4.3	Beurteilung	78
4.5	Antihistaminika	78
4.5.1	Häufig gestellte Fragen	79
4.5.2	Die Fakten	80
4.5.3	Beurteilung	82
4.6	Barbiturate	82
4.7	Chloralhydrat	83
4.8	Melatonin	83
4.8.1	Häufig gestellte Fragen	83
4.8.2	Die Fakten	84
4.8.3	Beurteilung	88
4.9	L-Tryptophan	88
4.9.1	Häufig gestellte Fragen	89
4.9.2	Die Fakten	89
4.9.3	Beurteilung	91
4.10	Oxatriptan – 5-HTP	91
4.11	Pflanzliche Sedativa/Hypnotika	92
4.11.1	Häufig gestellte Fragen	92
4.11.2	Die Fakten	93
4.11.3	Beurteilung	95
4.12	Homöopathische Mittel	95
4.12.1	Beurteilung	96
4.13	Vitamine	96
5	Hausmittel und Schlafhygiene	98
5.1	Schlafhygiene	98
5.2	Hausmittel	99
6	Ausblick	102
7	Glossar	103
8	Literatur	107
9	Abkürzungsverzeichnis	115
10	Stichwortverzeichnis	116