

Wissenswertes rund um den Schlaf 9

So schlafen Tiere	12
Schlaf im Wandel der Zeit	15
Lebensstil und Schlaf	18
Schlaf- und Lebensphasen	18
Welcher Schlaftyp sind Sie?	20
Wie viel Schlaf benötigen Menschen?	21
Zweck des Schlafes	22
Funktion des Schlafes	26
Schlaf und Chronobiologie	34
Expertengespräch	36

Einfach schlecht geschlafen? 43

Schlafstörungen erkennen	46
Störfaktor Stress	47
Störfaktor Lärm	49
Störfaktor Licht	53
Störfaktor Essen & Trinken	54
Störfaktor Hormone	55
Störfaktor Pandemie	57
Störfaktor Zeitumstellung	59
Störfaktor Jetlag	61
Störfaktor Arbeitszeit & Arbeitsbelastung	62
Gefahr: Schlafmangel	66
Was passiert, wenn ...	68
Habe ich eine Schlafstörung?	69
Expertengespräch	71

Schlafstörungen 73

Expertengespräch	76
Führen Sie ein Schlaftagebuch	78
So geht Ihr Arzt den Beschwerden auf den Grund	83
Was passiert im Schlaflabor?	84
Kleines Lexikon der Schlafmedizin	86
Wichtige Schlafstörungen im Überblick	89
Wie wird eine Insomnie festgestellt und behandelt?	94
Expertengespräch	96
Schlafbezogene Atmungsstörungen	101
Hypersomnien	108
Störungen des zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmus	111
Parasomnien	113
Bewegungsstörungen im Schlaf	116
Expertengespräch	119

123 Tipps und Tricks für einen gesunden Schlaf

- 126 20 einfache Tipps für den Alltag
- 132 Schreiben Sie ein Schlaftagebuch
- 135 Machen Sie Ihr Schlafzimmer zum Wohlfühlort
- 137 Entspannungstechniken erlernen
- 138 Expertengespräch

143 Service

- 145 Literatur
- 155 Adressen
- 161 Stichwortverzeichnis