

Inhaltsverzeichnis

1	Gesunder Schlaf	1
1.1	Warum schlafen wir? – Die Evolutionstheorie	2
1.2	Der zirkadiane Prozess	5
1.3	Wie schlafen wir?	11
1.4	Die Funktionen des Schlafes	14
1.5	Hormone, die den Schlaf bestimmen	23
	Literatur	27
2	Schlafstörungen	31
2.1	Epidemiologie	32
2.2	Die Entstehung von Schlafstörungen	33
2.3	Diagnostik und Klassifikation	41
2.4	Häufige Komorbiditäten	62
2.5	Umgang mit Menschen mit Schlafstörungen	66
	Literatur	70
3	Therapiekonzept zur ganzheitlichen Behandlung von Schlafstörungen	71
3.1	Hintergrund	73
3.2	Formale Struktur und Rahmenbedingungen der Therapie	74
3.3	Erarbeitung des Störungsmodells	76
3.4	Therapiebausteine der kognitiven Verhaltenstherapie	77
3.5	Albtraumtherapie	140
3.6	Dritte Welle der Verhaltenstherapie	144
3.7	Mind-Body-Medizin	167
3.8	Manuelle Verfahren	189
3.9	Neurotherapie	191
3.10	Pharmakotherapie: Chancen und Risiken	201
3.11	Phytotherapeutika	214
3.12	Nahrungsergänzungsmittel	217
3.13	Placebo	219
3.14	Rückfallprophylaxe und Nachsorge	220
	Literatur	221
	Fallberichte	225
	Stichwortverzeichnis	247