

INHALT

Prolog: Nächte bei den Mosetén 6

1 WARUM SCHLAFEN WIR? 12

- 1.1. Rauchender Spiegel: Kurzer Nachtflug durch die Geschichte
- 1.2. Ein hellwaches Fach:
Was macht die Schlafmedizin und wozu brauchen wir sie?
- 1.3. Schlafforschung:
Was passiert, wenn äußerlich nichts passiert?
- 1.4. Unter Strom: Was macht das Gehirn im Schlaf?
- 1.5. Die Architektur des Schlafes: Von Wellen und Spindeln
- 1.6. Ein besonderer Zustand: Die REM-Phase
- 1.7. Träume: Hüter der Psyche
- 1.8. Orchester der Botenstoffe
- 1.9. Was passiert im restlichen Körper?

2 GUT GESCHLAFEN? NACHTRUHE FÜR FORTGESCHRITTENE 44

- 2.1. Sind es nur die Hormone? Frauen brauchen mehr Schlaf!
- 2.2. Im Bunker: Über den circadianen Rhythmus
- 2.3. Die Wolfsstunde
- 2.4. Licht als Zeitgeber
- 2.5. Allein unter Lerchen? Die Schlaftypen
- 2.6. Schlafdruck und circadianer Rhythmus
- 2.7. Wenn die innere Uhr verstellt ist:
Der Jetlag und die Phasen-Reaktions-Kurve
- 2.8. Die Schlafrhythmen im Lauf des Lebens
- 2.9. Der sozioökonomische Status

3 SCHLAFMANGEL UND SEINE FOLGEN	92
3.1. Schlafmangel, Schlafentzug oder schlechter Schlaf?	
3.2. Kein Schlaf ist keine Option	
3.3. Der Schlaf und das Immunsystem	
3.4. Fit im Kopf	
3.5. Schlaf, Alter und Gehirn	
3.6. Übermüdung und Unfälle: Fährst du noch oder schlafst du schon?	
3.7. Ernährung und Schlaf: Warum macht Schlafmangel dick?	
4 SCHLAFSTÖRUNGEN UND SCHLAFKRANKHEITEN	112
4.1. Insomnien	
4.2. Schlafbezogene Atmungsstörungen	
4.3. Hypersomnolenzsyndrome	
4.4. Störungen der inneren Uhr	
4.5. Parasomnien	
4.6. Schlafbezogene Bewegungsstörungen	
4.7. Neue schlafmedizinische Erkrankungen	
5 BESSER SCHLAFEN: WAS WIRKLICH HILFT	152
5.1. Therapien und Behandlungsoptionen	
5.2. Schlafpflege statt Schlafhygiene	
5.3. Wann, wo und wie schläft es sich am besten?	
5.4. Und was bringt die Technologie?	
Schluss: Die richtige Zeit	174
Anhang: Fragebogen zum Chronotyp	176
Dank	182