

INHALT

6 Vorwort

9 **WER BESSER SCHLÄFT, IST GESÜNDER UND FITTER**

- 10 **Die Evolution des Schlafs**
- 10 Veränderungen über die letzten Millionen Jahre
- 12 Mittagstief und Mittagsschlaf
- 13 Schlaf ist etwas Persönliches
- 16 **Darum brauchen wir Schlaf**
- 16 Effekte des Schlafs auf Körper und Organe
- 18 Effekte des Schlafs auf Wohlbefinden und Emotionen
- 20 Effekte des Schlafs auf das tägliche Leben
- 21 Guter Schlaf kann viele Krankheiten verhindern
- 23 **Das passiert beim Schlafen**
- 24 Die unterschiedlichen Stadien in der Nacht
- 26 Regulatoren und Schalter für den Schlaf
- 28 **Hormone: Regenten über den guten Schlaf**
- 28 Melatonin, das Wunderschlafhormon
- 30 Adenosin, das Sandmännchen
- 32 Serotonin, das Glückshormon
- 32 Dopamin, das Antriebshormon
- 33 Cortisol, das Stresshormon
- 34 Weitere Hormone, die den Schlaf beeinflussen
- 38 **Schlaftypen: Mehr als Eulen und Lerchen**
- 38 Was die Schlafposition über den Charakter aussagt
- 41 Die innere Uhr tickt unaufhörlich
- 45 Von Eulen und Lerchen
- 48 Der Rhythmus bringt uns in den Takt
- 50 Schlafunterschiede zwischen Mann und Frau
- 53 Besonderheiten im Alter

55 **Träume: Was sie mit dem guten Schlaf zu tun haben**

55 Die Geschichte der Traumbedeutung

60 Was passiert beim Träumen?

61 Traumarten und ihre Bedeutung

64 Träume beeinflussen – ist dies möglich?

73 HÄUFIGE SCHLAFSTÖRUNGEN: URSACHEN UND AUSWIRKUNGEN

74 **Was heißt überhaupt „schlecht geschlafen“?**

75 Zu wenig oder zu viel: Wie viel Schlaf brauche ich wirklich?

78 Wann ist mein Schlaf gestört?

81 Bringt das moderne Leben mich um den Schlaf?

86 **Die Erkrankungen des Schlafs: Eine kurze Übersicht**

87 Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie)

92 Narkolepsie: Immer müde – nie ausgeschlafen

96 Wenn das Schnarchen Bäume fällt und der Atem stockt

101 Kribbeln in den Beinen – wenn in der Nacht alles zuckt

102 Das Phänomen des Schlafwandels und Sprechens im Schlaf

105 **Schlafmittel: Leider kein ultimatives Heilversprechen**

105 Die Geschichte der Schlafmittel

110 Schlafmittel richtig absetzen – der kalte oder heiße Entzug

114 Wie das Glas Wein den Schlaf beeinflusst

116 Der Placeboeffekt auf den Schlaf

121	DAS HILFT BEI SCHLAFPROBLEMEN WIRKLICH – SCHLAFFORMEL NACH HEISER & SOMMER
122	Mein Wunsch: Ausgeruht und ausgeschlafen
122	Wenn es im Schlafzimmer ruhig und die Atmung regelmäßig wird
123	Unsere Schlafformel nach Heiser & Sommer
126	Meine Selbsthilfebausteine: Individuell angepasst zum guten Schlaf
127	Wann sollte ich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen?
129	Schlafformel 1: Konditionierung und Routine
146	Schlafformel 2: Gute Schlafhygiene
155	Schlafformel 3: Der Zeitpunkt des Schlafs
162	Don'ts: Unbedingt vermeiden
164	Wann ein Schlaflabor weiterhilft
168	QUELLENVERZEICHNIS