

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 Schlafwandelns 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**