

# Inhalt

---

<b>1</b>	<b>Einführung in die Schlafforschung und Fragestellungen der eigenen Untersuchung .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Methoden und Datenbasis .....</b>	<b>7</b>
2.1	Die Querschnitterhebungen .....	7
2.2	Die Langzeituntersuchung .....	10
<b>3</b>	<b>Die Einschlafsituation .....</b>	<b>15</b>
3.1	Die Schlafumgebung .....	15
3.2	Die Gewohnheiten des Zubettgehens .....	17
3.3	Die Einschlafphase .....	18
3.4	Die Einschlafzeiten .....	19
<b>4</b>	<b>Die Zeiten des Zubettgehens und des Aufstehens .....</b>	<b>25</b>
4.1	Die Bettzeitkontrolle .....	25
4.2	Die Zeiten des Zubettgehens .....	28

<b>5</b>	<b>Der Schlafverlauf und das Aufwachen am Morgen</b> .....	37
5.1	Der Schlafverlauf .....	37
5.2	Das Aufwachen am Morgen .....	38
5.3	Die Traumerinnerung .....	43
<b>6</b>	<b>Die Schlafdauer</b> .....	47
6.1	Die Schlafdauer zu verschiedenen Zeiten .....	48
6.2	Die individuellen Unterschiede in der Schlafdauer .....	50
<b>7</b>	<b>Der Schlafbedarf und der Schlafwunsch</b> .....	57
7.1	Der Schlafbedarf .....	57
7.2	Der Schlafwunsch .....	60
7.3	Die Einstellung gegenüber dem Schlaf .....	62
<b>8</b>	<b>Das Tagesbefinden und der Tagesschlaf</b> .....	65
8.1	Das Tagesbefinden .....	65
8.2	Morgen- und Abendmenschen .....	68
8.3	Der Tagesschlaf .....	70
<b>9</b>	<b>Schlafstörungen</b> .....	75
9.1	Einschlafstörungen .....	75
9.2	Zusammenhang von Einschlafstörungen und anderen Schlafmerkmalen .....	78
9.3	Vier verschiedene Schlaftypen .....	82

<b>10 Eine Nachlese</b> .....	87
10.1 Die Nachbefragung .....	87
10.2 Veränderungen zwischen zwei Altersstufen .....	88
10.3 Konstante Merkmale auf zwei Altersstufen .....	92
10.4 Geschlechtsunterschiede .....	93
<b>11 Fazit</b> .....	95
<b>Literatur</b> .....	99
<b>Anhang 1</b> .....	103
Fragebogen zum Schlafverhalten (Dezember 1977)	
<b>Anhang 2</b> .....	111
Statistische Langzeiterhebung zum Schlafwunsch	
<b>Anhang 3</b> .....	115
Fragebogen zum Schlafverhalten (Februar 2008)	