

# Inhaltsverzeichnis

<b>Was Sie schon immer über den Schlaf wissen wollten ...</b>	13
Was geschieht nachts in unserem Körper?	15
Schlafstadien – Vom Wachzustand zum Tiefschlaf	19
Schlaftypen – von „Eulen“ und „Lerchen“	26
Schlafpositionen – Welche ist am erholsamsten?	27
Wie intim ist der Schlaf?	28
Ist Lernen im Schlaf möglich?	30
Mythen rund um den Schlaf	33
 <b>Wie viel Schlaf braucht der Mensch?</b>	39
Energiequelle Schlaf	41
Die optimale Schlafzeit und -dauer	42
Schlafmangel und seine Folgen	47
Das Schlafbedürfnis unterdrücken – Wie reagiert der Körper darauf?	49
Das Nachmittagsschläfchen – Was bringt das?	51
Schlafen im Alter – Alles verändert sich!	53
 <b>Was alles im Schlaf passiert ...</b>	59
Einschlafzuckungen	60
Sprechen im Schlaf	61
Nächtliches Schwitzen	62
Erektionen im Schlaf	63
Der Traum – Jeder Mensch träumt!	63
 <b>Schlafen Sie sich gesund!</b>	71
Ein gesunder Schlaf – Wie sieht er aus?	72
Ein gutes Erwachen – Wie sieht es aus?	74
Krankheiten, die unsere Nachtruhe stören	77
Wie man sich bettet, so liegt man!	81

Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung! .....	82
Beeinflusst der Mond unseren Schlaf? .....	86
Stören Handy und Computer unseren Schlaf? .....	87
Ist Nacktschlafen gesund? .....	88
Der Schönheitsschlaf – Was ist dran? .....	89

<b>Schlafstörungen gibt es VIELE</b> .....	91
Wissenswertes über Schlafstörungen .....	92
Einteilung von Schlafstörungen .....	94
Hauptursachen für Schlafstörungen .....	96
Die häufigsten Schlafstörungen .....	98
Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) .....	98
Übermäßige Tagesmüdigkeit und Tagesschläfrigkeit (Hypersomnien) . . . .	101
Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen .....	108
Schnarchen .....	116
Schlafapnoe .....	118
Narkolepsie .....	127
Restless-Legs-Syndrom (RLS) .....	129
Periodische Beinbewegungen (PLM) .....	133
Nächtliche Wadenkrämpfe .....	133
Zähneknirschen .....	134
Schlafwandeln .....	135
Pavor nocturnus (Nächtliches Aufschrecken) .....	137
Alpträume .....	138
Schlaftrunkenheit .....	139
REM-Schlaf-Verhaltensstörung .....	141
Schlaf lähmung .....	142
Bettnässen .....	143
Hypnagoge Halluzinationen .....	145
Schlafbezogene Essstörungen .....	145

<b>Wege zur Therapie</b> .....	149
Selbstbeurteilung – Schlaftagebuch .....	151
Bewegung und Sport vor dem Schlafen .....	153
Essen und Trinken vor dem Schlafen .....	155

Alkohol – kein geeignetes Schlafmittel! .....	157
Was tun in „langen“ Nächten? .....	158
Melatonin – ein natürliches Schlafmittel? .....	159
Schlafverbesserung durch Medikamente .....	160
Schloss-Schlüssel-Prinzip .....	166
Eine Nacht im Schlaflabor .....	168
Das mobile Schlaflabor .....	176

## **Die besten Tipps für eine gute Nacht .....**

Gesunde Schlafhygiene .....	181
„Grübelecke“ oder Gedankenstuhl .....	183
Gedankenstopp .....	183
Ruhebild .....	184
Stimuluskontrolle .....	185
Fantasiereisen .....	186
Schlafrestriktionen .....	186
Hypnose .....	187
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson .....	188
Lichttherapie .....	190
Einschlafrituale .....	192
„Natürliche“ Schlafmittel .....	195
Akupunktur .....	196
Schlafschule .....	197

## **Anhang .....**

Begriffserklärungen .....	200
Fragebögen, Auswertungen, DSM-5, ICSD-3, ICD-10 .....	205
Quellenangaben .....	222
Stichwortverzeichnis .....	227
Wichtige Adressen .....	232