

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einführung	17
Teil I: Erholsamer Nachtschlaf – die Grundlagen	25
Kapitel 1: Ohne Schlaf geht gar nichts	27
Kapitel 2: Schlafen, träumen, gesund bleiben	45
Kapitel 3: Schlaf und Lebensqualität	61
Teil II: Organische Schlafstörungen erkennen und behandeln	77
Kapitel 4: Schlafapnoe – eine moderne Epidemie	79
Kapitel 5: Mit Schlafattacken leben lernen	91
Kapitel 6: Wenn die Muskeln nachts nicht schlafen können	101
Teil III: Nichtorganische Schlafstörungen meistern	113
Kapitel 7: Ein- und Durchschlafstörungen selbst bewältigen	115
Kapitel 8: Umgang mit übermäßiger Schlafneigung	133
Kapitel 9: Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus bei psychischen Krankheiten	145
Teil IV: Alle Kinder können schlafen	159
Kapitel 10: Kinder schlafen anders	161
Kapitel 11: Schlafstörungen bei Kindern lindern	177
Teil V: Schlafhygiene für jedermann	191
Kapitel 12: Den Schlafplatz schön gestalten	193
Kapitel 13: Schlafräuber identifizieren und ausschalten	207
Kapitel 14: Guter Schlaf unter erschwerten Bedingungen	223

Teil VI: Der Top-Ten-Teil	235
Kapitel 15: Zehn Fakten zu Schlafstörungen	237
Kapitel 16: Zehn wichtige Hinweise zu Schlafmitteln	247
Kapitel 17: Zehn Tipps für bessere Schlafhygiene.....	253
Stichwortverzeichnis	261

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Widmung der Autorin	7
Danksagung der Autorin	7
Einführung	17
Über dieses Buch	17
Konventionen in diesem Buch	18
Was Sie nicht lesen müssen	18
Törichte Annahmen über den Leser	19
Wie dieses Buch aufgebaut ist	19
Teil I: Erholsamer Nachtschlaf – die Grundlagen	19
Teil II: Organische Schlafstörungen erkennen und behandeln	20
Teil III: Nichtorganische Schlafstörungen meistern	20
Teil IV: Alle Kinder können schlafen	21
Teil V: Schlafhygiene für jedermann	21
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
ERHOLSAMER NACHTSCHLAF – DIE GRUNDLAGEN	25
Kapitel 1	
Ohne Schlaf geht gar nichts	27
Der ganz normale Schlaf	28
Einschlafen und durchschlafen	30
Jeder Mensch schläft anders	32
Körper und Seele schlafend aufräumen	33
Erholen, entspannen und auftanken	35
Zusammenhang von Tag und Nacht	37
Guter Schlaf hält gesund	39
Kriterien für die Schlafqualität	41
Erste Hilfe bei Schlafstörungen	42

Kapitel 2	
Schlafen, träumen, gesund bleiben	45
Das Schlaftagebuch: Grundlage der Diagnostik	46
Abends und morgens fünf Minuten investieren	47
Stellschrauben für besseren Schlaf	50
Den Kopf entrümpeln	52
Ein Traumtagebuch führen	53
Umgang mit Albträumen	55
Schlaf, Gedächtnis und Gesundheit	57
Guter Schlaf senkt den Stress	58
Kapitel 3	
Schlaf und Lebensqualität	61
Den Schlaf aktiv fördern	62
Positive Gedanken helfen beim Einschlafen	63
Gesundes Essen – gesunder Schlaf	64
Mehr bewegen – besser schlafen	66
Bewegung in den Alltag einbauen	68
Ausschalten, was den Schlaf stört.	69
Die richtige Umgebung für guten Schlaf	70
Gewohnheiten verändern	72
TEIL II	
ORGANISCHE SCHLAFSTÖRUNGEN ERKENNEN	
UND BEHANDELN	77
Kapitel 4	
Schlafapnoe – eine moderne Epidemie	79
Schlafapnoe erkennen und behandeln	80
Risiken und Folgen der Schlafapnoe	82
Schlaflabor und Schlafmaske	84
Schnarchen kann stören oder schaden	87
Schnarchen wirksam verringern	89
Kapitel 5	
Mit Schlafattacken leben lernen	91
Schlafsucht: Eine Schlaf-Wach-Rhythmusstörung	92
Tagesschläfrigkeit und Schlafattacken	93
Narkolepsie erkennen und behandeln	95
Das Umfeld einbeziehen	97
Tipps für den Alltag mit Narkolepsie	98

Kapitel 6	
Wenn die Muskeln nachts nicht schlafen können	101
Keine Ruhe in den Beinen	101
Periodische Beinbewegungen im Schlaf.	104
Abhilfe gegen nächtliche Bewegungsunruhe.	105
Ungewöhnliche Schlafstörungen.	108
Alpträume und nächtliche Verhaltensstörungen	108
Nachtangst und Schlafwandeln	109
Sprechen und Zähneknirschen im Schlaf.	111
TEIL III	
NICHTORGANISCHE SCHLAFSTÖRUNGEN	
MEISTERN	113
Kapitel 7	
Ein- und Durchschlafstörungen selbst bewältigen	115
Stress und Sorgen rauben den Schlaf	116
Entspannungstechniken nutzen	119
Verhaltenstherapeutische Schlafhilfen.	122
Schlaftabletten: Pro und Kontra	125
Pflanzliche Einschlafhilfen.	128
Schlaf Tipps für Tag und Nacht	129
Kapitel 8	
Umgang mit übermäßiger Schlafneigung	133
Körperliche und seelische Ursachen für vermehrte Müdigkeit.	133
Die Grunderkrankung finden	135
Burn-out erkennen und behandeln	137
Dem Stress aktiv entgegenwirken.	139
Überlastung im Beruf vermeiden	141
Kapitel 9	
Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus bei psychischen Krankheiten	145
Depression und Manie	146
Hilfe bei depressiven Schlafstörungen.	148
Angststörungen erkennen und behandeln	149
Wege aus der Angst.	152
Sucht stört den Schlaf.	153
Die Abhängigkeit durchbrechen	155

**TEIL IV
ALLE KINDER KÖNNEN SCHLAFEN..... 159**

**Kapitel 10
Kinder schlafen anders..... 161**

Wie und warum Kinder schlafen.....	162
Schlafphasen im Kindesalter.....	162
Den Schlaf eines Babys fördern.....	165
Ältere Kinder unterstützen.....	167
Beruhigende Rituale etablieren.....	169
Singen, erzählen, trösten.....	170
Typische Fallen für müde Eltern.....	173
Zehn Tipps für eine gute Nacht.....	175

**Kapitel 11
Schlafstörungen bei Kindern lindern..... 177**

Häufige Schlafstörungen bei Kindern.....	178
Körperliche Ursachen finden.....	180
Seelische Ursachen verstehen.....	181
Hilfe für Eltern und Kinder.....	183
Umgang mit Alpträumen und Einnässen.....	186

**TEIL V
SCHLAFHYGIENE FÜR JEDERMANN..... 191**

**Kapitel 12
Den Schlafplatz schön gestalten..... 193**

Optimaler Liegekomfort.....	194
Die passende Matratze auswählen.....	195
Kleidung und Bettzeug beeinflussen den Schlaf.....	196
Lärm, Licht und Temperatur kontrollieren.....	199
Gestaltung eines Multifunktionsraums.....	201
Erfolgsrezept Power Nap.....	202
Mittagsschlaf am Arbeitsplatz.....	204

**Kapitel 13
Schlafräuber identifizieren und ausschalten..... 207**

Konflikte klären und Gefühle bewältigen.....	208
Klar kommunizieren, Missverständnisse vermeiden.....	210
Ängste und Sorgen reduzieren.....	213
Einsamkeit abbauen, Fremdbestimmung erkennen und den Tag strukturieren.....	215

Unter- und Überforderung vermeiden	217
Regelmäßigkeit ermöglicht Ruhe	219
Abendrituale nach stressigen Tagen	221

Kapitel 14
Guter Schlaf unter erschwerten Bedingungen 223

Schlafhygiene bei Schichtarbeit	224
Trotz Spät- oder Nachtschicht gut schlafen	227
Jetlag durch Dienst- und Fernreisen	228
Sozialer Jetlag ist ungesund	230
Getrennte Schlafzimmer – Pro und Kontra	232

TEIL VI
DER TOP-TEN-TEIL 235

Kapitel 15
Zehn Fakten zu Schlafstörungen 237

Schlafstörungen sind häufig	237
Einschlafstörungen kann man lindern	238
Durchschlafstörungen sind reduzierbar	239
Nächtliche Bewegungsstörungen brauchen Behandlung	240
Zähneknirschen macht den Kauapparat kaputt	240
Schlafapnoe verkürzt die Lebenserwartung	241
Psychische Erkrankungen stören den Schlaf	242
Körperliche Erkrankungen können Schlafstörungen auslösen	243
Schlafstörungen bei Kindern betreffen die ganze Familie	244
Alte Menschen schlafen anders	246

Kapitel 16
Zehn wichtige Hinweise zu Schlafmitteln 247

Die Aminosäure Tryptophan	248
Baldrian als Einschlafhilfe	248
Hopfen, Melisse, Passionsblume und Lavendel	248
Das Spurenelement Magnesium	249
Das Schlafhormon Melatonin	250
Homöopathische und anthroposophische Mittel	250
Frei verkäufliche Schlaftabletten	251
Verschreibungspflichtige Benzodiazepine	251
Moderne Z-Drugs	251
Antidepressiva und schlafanstoßende Antipsychotika	252

Kapitel 17	
Zehn Tipps für bessere Schlafhygiene	253
Förderliche Schlafumgebung	254
Die Rolle des Bettpartners	254
Abendessen für einen guten Schlaf	255
Keine anregenden Stoffe vor dem Schlafengehen	255
Alkohol stört den Schlaf	256
Körperliche Aktivität gut dosieren	256
Konfliktlösung verringert Schlafprobleme	257
Wachliegen im Bett vermeiden	257
Entspannungsübungen helfen beim Einschlafen	258
Regelmäßige Schlafzeiten unterstützen den Rhythmus	259
Stichwortverzeichnis	261