

Stichwortverzeichnis

A

- Abendgestaltung 171
Abendprotokoll 47,
49–51
Abendritual 40, 168–171,
173, 184, 207, 222, 238,
245–246
Abendtyp 32, 164–165,
219, 225
Abhängigkeitserkrankung
154
Abstinenz 157, 243
Achtsamkeit 208
Achtsamkeitstraining 258
Adenosin 28, 133–134
Adipositas 66
Adrenalin 249
Akupunktur 136
Akzeptanz 202, 209
Alarmreaktion 82, 165
Albtraum 55–58, 108,
186, 188, 245
verändern 109
Albtraumthema 108
Alkohol 214, 242, 256
Alkoholentzug 108
Alkoholkonsum 37, 83,
239, 241
Allergie 197
Alltag
beruflicher 223
Alltagsleben 61
Alpha-Welle 31
Alzheimerkrankheit 34
Ambra 250
Aminosäure 65, 247–248,
255
Ampelübung 138
Amygdala 54
Anfallsleiden 110
Angewohnheit
verändern 39
Angst 63, 149–151, 152,
213, 214
frei flottierende 149
gerichtete 149
Angstanfall 151
Angsterkrankung
Behandlung 152, 242
Ängstlichkeit 151
Angstmaximum 151
Angstreaktion 150
Angststörung 21, 145,
150, 153, 224, 242
generalisierte 149, 151
Angsttoleranz
verbessern 152, 243
Angstvermeidung 152
Anspannung 34, 58–60,
66, 74, 93, 111, 118,
137–139, 151–152, 208,
221, 242, 256, 258
Anthroposophie 247, 250
Antidepressivum 105,
252
Antihistaminikum 251
Antipsychotikum 252
Apnoe 80–82, 85, 87,
241–242
Apnoe-Hypopnoe-Index
81
Appetit 64
Arbeitnehmerinteresse
143
Arbeitsleben 141
Arbeitsplatz 143
Arbeitszeit
wechselnde 224
Arbeitszufriedenheit 142
Arnika 250
Aromatherapie 221, 248
Arteriosklerose 40
Arzneimittel
anthroposophisches 250
homöopathisches 250
Assoziation
freie 53
Atem 79–80, 241
Atemaussetzer 66, 80, 88,
241, 256
Atembewegung 80
Atemflussminderung
81, 87
Atemfrequenz 80, 241
Atemmaske 184
Atemmuskulatur 82
Atempause 79, 81–82, 84,
241
nächtliche 80, 241
Atempumpe 81
Atemregulation 81
Atemrhythmus 80
Atemstillstand 82, 87, 241
Atemstörungsindex 81
Atemübung 35, 40, 121,
258
Atemwiderstand
83, 87
Atemzentrum 80
Atmung 79–81, 83–84,
87, 241
Atmungsstörung
schlafbezogene 79
Aufbissschiene 112, 240
Aufwachreaktion 104
Aufwachzeit
konstante 50
Augenbewegung
rasche 29
Augmentation 106
Ausdauersport 256–257
Ausgeglichenheit
innere 51
seelische 36
Autogenes Training 120,
258
Autoimmunkrankheit 92

B

Baby 162–163, 165–166, 169–170
 Badezusatz 248
 Baldrian 128, 238, 248–249, 255
 Baldriantee 248
 Baldrianwurzel 248
 Bauchatmung 35, 119, 258
 tiefe 119
 Bedürfnis
 eigenes 194, 217
 Bedürfnisbefriedigung 72
 Befindlichkeit
 innere 211
 Behinderung 98
 Grad der 98
 Beinbewegung
 im Schlaf 104
 periodische 104
 Beistellbett 166
 Belastungsfaktor 41
 Belastungsstörung
 posttraumatische 57–58, 108
 Benachteiligungsverbot 98
 Benzodiazepin 251
 Berufsleben 217
 Beruhigungsmittel 125, 137
 Besucherritze 196
 Beta-Welle 31
 Betriebsarzt 225
 Bettgröße 195
 Betthöhe 195
 Bettnässen 188
 Bettpartner 72, 89, 254
 Bettwäsche 72, 196–197
 Bettzeit 168
 Bewegung 66
 im Alltag 68
 Bewegungsdrang
 in den Beinen 101, 240
 Bewegungskoordination 103
 Bewegungsstörung
 nächtliche 104
 Bewegungsunruhe 103

Beziehungsgestaltung 210
 Beziehungsqualität 194
 Bildungsniveau 182
 Biofeedback 123
 Blasenfunktion
 im Kindesalter 188
 Blasenkontrolle 188
 Blaulichtfilter 254
 Blutdruck 30, 40
 Bluthochdruck 34, 83, 86, 241
 Blutzucker 40
 Bore-out 217
 Botenstoff 64
 Boxspringbett 196
 Brechnuss 250
 Brustatmung 119
 Bruxismus 111
 Burn-out 60, 133, 138, 142, 217, 224, 256
 Warnsignale 144
 Warnzeichen 133
 Burn-out-Gefahr
 erhöhte 144

C

Cannabidiol 127
 Cannabinoid 127
 Cannabis 127
 Chininsulfat 103
 Chronobiologie 32, 164
 Chronotherapie 123, 149
 Chronotyp 32–33, 50, 160, 164, 168, 170, 202, 219, 225, 254
 bei Kindern 182
 Co-Abhängigkeit 157
 Cortisol 58

D

Dalí, Salvador 56
 Dallenbach, Karl 57
 Damiana 250
 Daniels, Luman 92
 Datenschutz 46
 Dauerstress 59, 119, 138, 151
 Delta-Welle 31
 Denken
 positives 63–64, 75

Depression 34, 60, 105, 118, 138, 145, 146–147, 148, 151, 224, 242, 252, 20
 bei Jugendlichen 182
 bipolare 146
 saisonale 149
 unipolare 146
 Diabetes mellitus 34, 40, 83, 118
 Diagnostik 42
 DiClemente, Carlo 220
 Dienstreise 223
 Dissonanz
 kognitive 155
 Distanz
 innere 215
 Dopamin 107
 Dopaminagonist 240
 Doppelbett
 Matratze 196
 Dunkelheit
 Angst vor 185
 Durchschlafen 36, 163
 Durchschlafstörung 27, 40, 84, 239
 Dyssonnie 17, 116

E

EEG 31
 Einnässen 188–189
 Einraumwohnung 201
 Einsamkeit 215–216
 Einschlafattacke 91, 93, 96
 Einschlafen 35–37
 Einschlafphase 30
 Einschlafproblem 27
 Einschlafritual 27, 166, 168–169
 Einschlafstörung 238
 Einschlafübung 42
 Einschlafzeit
 optimale 50
 Einschlafzuckung 105
 Eisenhaushalt 105
 Eisenhut 250
 Eisenmangel 107
 Eisenspeicher 103
 Eiweiß 65

- Elektroenzephalografie 31
 Elektromyografie 105, 112
 Elektroneurografie 105
 Eltern
 berufstätige 164
 Elternbett 166
 Emotion 58, 257
 Emotionszentrum 54
 Ende, Michael 56
 Energiereserve 33
 Entspannung 34–35, 37, 46, 59–60, 72, 118–121, 138, 141, 143, 221, 258
 Entspannungsmethode 40, 121–122, 258
 für Kinder 184, 245
 Entspannungspause 59, 137
 Entspannungstechnik 122–123, 127, 247
 Entspannungsübung 34–35, 48, 53, 60, 119, 156, 238, 240–241, 246, 259
 am Schreibtisch 205
 Entspannungsverfahren 111–112, 151–152, 240
 für Kinder 183, 245
 Entzündungsbotenstoff 40
 Epilepsie 92, 110
 Epiphyse 28
 Epworth Sleepiness Scale 134
 Erholungspause 60
 Erkrankung
 körperliche 135, 243
 psychische 20, 118, 137, 145, 150, 154, 157, 242
 Ernährung 64–65, 75
 Ernährungstipp 65
 Erwachen
 nächtliches 30
 Erwachsenwerden 175
 Erziehung 168
 Erziehungskompetenz 185
 Erziehungsstil 182
 Erziehungsverhalten 181, 185, 245
 Eskalation
 vermeiden 212
 Essen 64
 Essenszeit 255
 Essgewohnheit 255
- F**
- Faktenwissen 164
 Familienbett 166, 168
 Fantasiereise 53, 221
 für Kinder 186
 Feng Shui 71
 Ferber-Methode 166
 Fernreise 223
 Fett 65
 Fettleibigkeit 33
 Fischer, Hermann Emil 92
 Flashback 58, 108
 Fremdbestimmung 142, 217–218
 Freud, Sigmund 53
 Friedrich II. 170
 Frühaufsteher 32
 Früherwachen 256
 Fußbad 201, 248
- G**
- Geburt 171
 Gedächtnis 57–58, 164
 Gedächtnisbildung 58
 Gedächtnisforschung 58
 Gedächtnisfunktion 46
 Gedächtnisinhalt 57–58
 Gedächtnisspur 58
 Gefühl
 negatives 122, 208
 Gefühlsmanagement 208
 Gehirnentwicklung 162
 Gelassenheit 51, 62, 73, 121–122, 143
 Gélinau, Jean-Baptiste-Édouard 91
 Genussübung 216
 Gesamtschlafdauer 29, 164
 Gesamtschlafzeit 239
 Gesundheit 35–36
 seelische 157
 Gesundheits-App 46
 Gesundheitsbeeinträchtigung
 durch Schichtarbeit 228
 Gesundheitsdaten 46
 Gesundheitsförderung
 betriebliche 225
 Gesundheitsfürsorge 46
 Gewebemerkmaltyp 92
 Gewichtsdecke 197–198
 Wirkung 197
 Gewohnheit 70, 72–73
 verändern 42
 Ghrelin 64
 Ginseng 250
 Gleichmut 209
 Glückshormon 65–66, 197, 203, 248, 255
 Gravity-Decke 197
 Grübeleien 52
 Grübelgedanke 52
 Grübeln 182, 257
 Grübelstopp 52
 Grundeinstellung
 innere 41
 Grundschulkind 168, 177
- H**
- Hafer 250
 Hahnemann, Samuel 250
 Halluzination 92
 Haltung
 innere 143, 209–210
 Handlungsalternative 139
 Harmonielehre
 chinesische 71
 Heilungsprozess 40
 Heimarbeitsplatz 217
 Herzinfarkt 83
 Herzkrankheit 34
 koronare 83
 Herz-Kreislauf-Erkrankung 40, 224, 231, 257
 Herz-Kreislauf-Krankheit 118
 Herzrhythmusstörung 83
 Herzschwäche 83

Hilfe

- annehmen 213–215
- ärztliche 27, 238
- Hilflosigkeit 64
- Hirnbauerkrankung 34, 109
- Hirnstrom 31
- Hitzewallung
 - nächtliche 136
- Homeoffice 217
- Homöopathie 247, 250
- Hopfen 128, 201, 238, 248–249, 255
- Hopfentee 248
- Hormon 64, 66
- Hungerattacke
 - nächtliche 40
- Hungerregulation 66
- Hyperarousal 116
- Hyperarousal-Konzept 115
- Hypersomnie 134
- Hypertonus 83
- Hypocretin 92
- Hypopnoe 81, 87

I

- Idealgewicht 66
- Imagery Rehearsal Therapy 57
- Imaginationstherapie 184
- Immunschwäche 257
- Immunsystem 33, 40, 59, 92, 118, 138, 162
- Impfung 93
- Individualität 215
- Infektion 118
- Insomnie
 - letale familiäre 40
 - primäre 28
- Insufflation
 - transnasale 87
- Insulin 64
- Integrationsamt 98
- Intervention
 - paradoxe 123
- Intrusion 108

J

- Jacobsen, Edmund 121
- Jenkins, John 57
- Jetlag 223, 228–230, 250
 - sozialer 32, 230–231
 - Symptome 228
- Johanniskraut 248
- Jung, Carl Gustav 53

K

- Kampf-oder-Flucht-Modus 150
- Kampf-oder-Flucht-Programm 119
- Kataplexie 92, 94, 96
- Katastrophe 214
- Kava-Kava 129
- Kieferfehlstellung 85
- Kinderarzt 177, 180–181, 183, 245
- Kinderbetreuung 170
- Kindererziehung 175–176
- Kindergartenkind 21, 160, 162
- Kinder-Schlaftagebuch 178
- Kinderzimmer 166, 173, 181, 185
- Kindstod
 - plötzlicher 181
- Kinnbinde 90
- KiSS 184
- Kissen 198
- Klaustrophobie 42
- Kleinkind 162, 183–184
- Klimaanlage 201
- Klimakterium 136
- Klingelhose 189
- Klingelmatte 189
- Koffein 255
- Kohlendioxidgehalt 80–81
- Kohlenhydrat 65
- Kombinationstherapie 107
- Komfortzone 167
- Kommunikation 210–211
 - gewaltfreie 212
 - nonverbale 211

Kompetenz

- eigene 64
- Konflikt 52, 55, 127, 139, 182, 207, 208, 210–211, 234, 247, 254, 257
 - in der Familie 181, 245
- Konfrontationstherapie
 - bei Alpträumen 186, 245
- Kontrollverlust 63
- Konzentrationssschwierigkeit 34
- Konzentrationsstörung 60, 138
- Kopfkissen 198
- Kopfschmerz 138
- Körpergewicht 66
- Körperkontakt 165, 254
- Krankenkasse
 - Kostenübernahme 86
- Kränkung 257
- Kräuterheilkunde 128
- Kräuterkissen 128
- Kräutertee 255
- Krebs 118
- Krise 214–215
- Krisentagebuch 214
- Kündigung
 - innere 142
- Kündigungsschutz 98
- Kurzreise 229

L

- Lachyoga 139
- Lachyoga-Klub 139
- Lärmbelästigung 181, 199, 201
- Lärmbelastung 20, 117
 - durch Schnarchen 87
- Lattenrost 196
- Lavendel 128, 201, 238, 249, 255
- Lavendelöl 249
- Lavendeltee 249
- Lebensbedingung
 - schlafstörende 223
- Lebensenergie 71, 221
- Lebensfreude 61, 209, 216
- Lebensführung 129
- Lebensgewohnheit 75

Lebensqualität 51, 62,
101, 123, 194, 221, 237
bei Schichtarbeit 225
trotz Narkolepsie 98
Lebensstil 127, 247
Veränderung 69
Lebensweise 37
Lebenszufriedenheit
41
Leichtschlaf 29–30, 116,
162, 165
Leistungsfähigkeit 59–61,
98, 202, 219, 221, 237
Leistungsgipfel 59
Leistungsmöglichkeit 59
Leptin 64
Lerche 32
Lernen 57
Levodopa 240
Licht 199
Lichtbelästigung 181
Lichtbelastung 20, 118
Lichtstrahl 199
Lichttherapie 149
Littlehales, Nick 50
Lösungsidee 257
L-Tryptophan 248, 255
Lungenkrankheit
chronische 83
Lymphsystem 33

M

Magen-Darm-Krankheit
224
Magnesium 103, 249
Magnesiummangel 103
Manie 21, 145–149, 242
Frühwarnzeichen 147
Matratze 72, 195, 254
Härtegrad 195
Hygiene 197
Luftzirkulation 196
Matratzenkeil 196
Matratzenlänge 195
Matratzenmaterial 196
Matratzenschoner 196
Medienkonsum 182, 254
Medikament
frei verkäufliches 251
gegen Narkolepsie 96

gegen Restless-Legs-
Syndrom 107
Medikamentenabhängig-
keit 251
Meditation 121, 221, 258
Meditationsübung 40
Melatonin 28, 65, 136,
230, 248, 250, 255
Melisse 128, 201, 238,
248–249, 255
Menopause 136
Metakommunikation
211
Micro Arousal 81–82, 88
Milbe 196–197
Mini-KiSS 184
Missverständnis 210–
212, 257
Mittagspause 32
Mittagsschlaf 32, 184,
193, 202–205, 245–246,
258
am Arbeitsplatz 204
bei Kindern 164
im Kindergarten 164
im Kindesalter 164
Länge 205
Mobbing 182
Mohn
kalifornischer 128
Morgenprotokoll 48–51
Morgentyp 32, 165, 219,
225
Müdigkeit 133
Multifunktionsraum 201
Multisystematrophie 109
Mundatmung 87
Murphys Gesetz 64
Muskelaktivität 101, 105
Muskelanspannung 138
Muskelentspannung
progressive 258
Muskelkrankung 224
Muskelkrampf 249
Muskellähmung 92, 94
Muskelspannung
Verlust 94
Muskeltonus 94, 101, 109
Muskeltonusverlust 96
Muskelverspannung 201

N

Nachtangst 108–111
Nachtarbeit 254
Nachtdienst 224, 227
Nachteule 32
Nachthemd 197
Nachtlcht 185
Nachtschicht 224
Nachtschreck 188
Nackenstützkissen 198
Nacktschlafen 197
Nährstoff 64
Nahrungsergänzungsmit-
tel 248–249
Narkolepsie 64, 91–95,
97–99, 228
Behandlung 96
Diagnostik 95
Grad der Behinderung
98
Nasenatmung 87
Nasenklammer 90
Nasenpflaster 90
Nebenwirkung
von Medikamenten
136, 244
Nervenleitgeschwindig-
keit 162
Nervenleitung 105
Nervensystem
128, 133
vegetatives 34, 79, 119
Nervenzelle 162
Nervenzellnetzwerk
162
Nervenzellverbindung 33,
162
Nervosität 59, 138
Neugeborenes 21, 160,
162–163, 169
Neurofeedback 123
Niederlage 214–215
Niedrigdosisabhängigkeit
251
Nierenfunktion 105
Nikotin 255
Nolan, Christopher 56
Non-REM-Schlaf 30
Noradrenalin 58

O

Off-Label-Gebrauch 252
 Öl
 ätherisches 128
 Operation
 gegen Schnarchen 90
 Orexin 64, 92
 Östrogenspiegel 136

P

Panik 150
 Panikattacke 151
 Panikstörung 149–151, 153
 Parasomnie 108
 Parasympathikus 34–35
 Parkinsonkrankheit 109
 Partnerschaft 72
 Partnerschaftskonflikt 182
 Passionsblume 128, 249–250, 255
 Passivität 214
 Persönlichkeit 55
 Persönlichkeitsentwicklung 36
 Perspektivwechsel 52, 141, 212–213
 Pflanzenmedizin 128
 Phobie 149–151
 Phosphor 250
 Placebowirkung 247
 Polygrafie 84, 241
 Polysomnografie 49, 84, 104, 112, 242
 Power Nap 32, 193, 202, 205–206, 258
 bei Schlafstörungen 204
 im Sitzen 204
 Problem 48
 Problemlösetraining 152, 243
 Problemlösung 156, 214–215, 257
 Prochaska, James 220
 Progressive Muskelentspannung 121
 Progressive Muskelrelaxation 205

Prokrastination 39
 Prolaktin 64
 Prophezeiung
 selbsterfüllende 64
 Protein 65
 Pruning 162
 Psychotherapie 63, 106, 111, 123, 152, 183, 241, 243
 Pubertät 163, 175
 Pyjama 201

Q

Qi Gong 221, 258

R

R90-Programm 50
 Rapid Eye Movement 29
 Rauchen 242, 255
 im Kinderzimmer 181
 Raumtemperatur 72
 Rauschpfeffer 129
 Reframing 140–141
 Rehabilitation 98
 Reise 228
 Reiserichtung 228
 REM-Schlaf 29–31, 54, 64, 101, 108, 116, 148, 162, 251
 REM-Schlaf-Verhaltensstörung 109
 Reparatursystem
 körpereigenes 40
 Resilienz 213
 Respiratory Disturbance Index 81
 Restless-Legs-Syndrom 101–107, 240
 in der Schwangerschaft 107
 Rhonchopathie 88
 Rhythmus
 chronobiologischer 32
 zirkadianer 29, 35
 Risikofaktor
 für Schlafapnoe 83, 241
 Rogers, Carl 212
 Rosenberg, Marshall 212
 Routine 72
 Rubikonmodell 220
 Rückenschmerz 138
 Rückfall 155
 Rückversicherungsverhalten 151
 Ruhemodus 34
 Ruhenerv 34–35
 Ruhepause 115
 Ruhephase 133

S

Sauerstoffgehalt 80–81, 84, 241
 Sauerstoffmangel 81
 Sauerstoffsättigung 87
 Sauerstoffversorgung 79, 118, 241
 Säugling 21, 160, 162–163, 165–166, 170
 Schamgefühl 155
 Scheitern
 persönliches 215
 Schichtarbeit 20, 118, 223–225, 227–228, 234, 250, 254
 Schichtdienst 228
 Schilddrüsenfunktion 105
 Schimmel 196
 Schimmelspore 196
 Schlaf
 biphasischer 204
 im Alter 246
 nicht erholsamer 41
 Schlafanzug 197
 Schlafapnoe 79–80, 82–86, 88, 184, 228, 239, 241, 245, 256
 gemischte 81
 obstruktive 80–81, 87
 Schweregrad 81
 Schlafapnoe-Syndrom
 zentrales 81
 Schlafarchitektur 32, 37, 58, 239, 256
 Schlafattacke 93–94
 plötzliche 64
 Schlafbedarf
 erhöhter 137
 übermäßiger 134
 vermehrter 135

- Schlafbedürfnis
 bei Kindern 163
 reduziertes 147, 242
- Schlafdauer
 bei Kindern 183, 245
- Schlafdruck 28, 134,
 258–259
- Schlafeffizienz 117, 193
- Schlafenszeit 168
 verkürzte 225
- Schlafentzug 148–149
 kompletter 148
 teilweiser 148
- Schlafentzug 21,
 160–161
- Schlafhormon 28, 65,
 230, 248, 250, 255
- Schlafhygiene 40, 148,
 183, 245, 253
 bei Schichtarbeit 227
- Schlafkleidung 196
- Schlafkompression 123
- Schlaflabor 41, 49, 84–85,
 105, 112, 242
 für Kinder 181
- Schlaf lähmung 92, 96
- Schlaflied 161, 170
- Schlaflosigkeit 39
- Schlafmangel 40
- Schlafmaske 85–87, 242
- Schlafmedizin 40–41, 80,
 84, 241
- Schlafmediziner 228, 230
- Schlafmittel 125, 127,
 137, 247, 250
 pflanzliches 137, 238,
 246–247
 pflanzliches in der
 Schwangerschaft 249
- Schlafmuster 32
- Schlafneigung
 übermäßige 133
- Schlafparalyse 92
- Schlafpartner 194
- Schlafphase 30
 vorverlagerte 246
- Schlafphasen-Vorver-
 lagerungstherapie 149
- Schlafplatz 70
- Schlafposition 196, 198
- Schlafprotokoll 49, 178,
 180, 245
- Schlafqualität 37, 41, 117
- Schlafräuber 207–208,
 215, 217, 221
- Schlafrestriktion 123, 258
- Schlafrhythmus 129, 163,
 165–166
- Schlafritual 21, 160–161
- Schlafstadium 30–31, 80,
 162, 241
- Schlafsteuerung 28
- Schlafstörung 27–28, 37
 beim Kind 244–245
 Häufigkeit 38, 237
 im Alter 246
 Klassifikation 237
 organische 228
 sekundäre 135–136,
 243
- Schlafstruktur 163
- Schlafsucht 91
- Schlaftablette 125, 127,
 247
 im Alter 246
- Schlafstagebuch 45, 46, 47,
 48, 49, 51, 52, 54, 20,
 117, 244
 für Kinder 178
- Schlaftee 128, 201
- Schlafstipp 129
- Schlafumgebung
 fremde 199
- Schlafverhalten 27
- Schlaf-Wach-Regulation
 40, 134
- Schlaf-Wach-Rhythmus
 92, 246
- Schlafwandeln 108–111,
 188, 246
- Schlafwandler 110
- Schlafzimmer 71, 254
 Farbe 195
 gemeinsames 194,
 232–233
 Gestaltung 194–195
 getrennte 72, 89, 194,
 223, 232–234, 254
- Schlafzyklus 29, 31, 50,
 116, 162
- Schlaganfall 83
- Schmerzkontrolle 103
- Schnarchen 37, 66,
 84–85, 87–89, 239,
 241, 256
 gefährliches 87
 harmloses 87–88
 unregelmäßiges 82
- Schnarch-Museum 90
- Schnarchpause 82
- Schockstarre 214
- Schreienlassen
 kontrolliertes 166
- Schrittzähler 69
- Schulalltag
 bei Narkolepsie 98
- Schulkind 21, 160,
 162–163, 184
- Schultz, Johannes Hein-
 rich 120
- Schulz von Thun, Friede-
 mann 210
- Schutzstarre 167
- Schwangerschaft 163
- Schwefel 250
- Schweinehund
 innerer 39
- Schweiß 196–197
- Schwerbehindertenaus-
 weis 98
 Antrag stellen 98
- Schwerbehinderung 98
- Selbstbestimmung
 142–143, 155
- Selbstdisziplin 220–221,
 253, 259
- Selbsthilfegruppe 41, 99,
 107, 152, 156
- Selbsthilfekompetenz 184
- Selbstmordversuch 182
- Selbstsuggestion 120
- Selbstverantwortung 174
- Selbstverletzung 110
- Selbstvertrauen 152
- Selbstwertgefühl 216
- Selbstwirksamkeit 52, 64,
 187
- Selbstwirksamkeitserwar-
 tung 64, 123, 152, 168
- Self Tracking 46

- Serotonin 65, 198, 203,
 248, 255
 Sex 254–255, 258
 Sexualfunktion 118
 Siesta 32
 Silbernitrat 250
 Singlehaushalt 215
 Sinnestäuschung 92
 Sitzmeditation 258
 Skeletterkrankung 224
 Social Jetlag 230
 Somatotropin 64
 Sommerdecke 201
 Sommernacht 201
 Somnambulismus 110
 Sorge 48, 52, 118,
 213–215
 Sorgenkette 151
 Sozialgesetzbuch 98
 Spätschicht 227
 Sport 66–67, 256
 Sportart 66–67
 Sportmuffel 67–68
 Sprechen
 im Schlaf 108
 Spurenelement 247,
 249–250
 Standardmatratze 195
 Steiner, Rudolf 250
 Steuerung
 hormonelle 64
 Stillen 165–166
 Stillzeit 165
 Stimmungsschwankung
 34, 60, 138
 Stimulanzien 226, 230
 Stimuluskontrolle 123,
 257
 Stoffwechsel 33, 66
 Störung
 affektive 146–147
 bipolare 147, 149
 Streitgespräch 254
 Stress 20, 58–60, 66, 93,
 111, 118, 138–139, 182,
 208, 216, 241, 249, 255,
 257–258
 Dauerstress 118
 Dysstress 118
 Eustress 118
 Stressabbau 241
 Stressbewältigung 111,
 139
 Stressempfindlichkeit 167
 Stresshormon 33, 58–59,
 115, 118, 137, 152, 167,
 249, 256
 Adrenalin 118
 Cortisol 118
 Katecholamin 118
 Stresshormonspiegel 59,
 138, 256
 Stressniveau 58, 60, 122
 Stressresistenz 58
 Stresssituation 207
 Stressspirale 60, 139
 Sturzgefahr
 bei alten Menschen
 246, 251
 Sucht 153–155, 243
 Suchtbehandlung 156–157
 Suchtdruck 155
 Suchterkrankung 21, 145,
 151, 154, 242
 in der Familie 154
 Suchtkranker 155, 157
 Suchtkrankheit
 Nachsorge 157
 Suchtmittel 214
 Suchtmittelkonsum 154
 Suchtpatient 157, 243
 Suchttherapie 155
 Suizidgedanke 182
 Sympathikus 34
 Symptomverschreibung
 123
 Synapse 33, 162
 System
 glymphatisches 33
- T**
- Tagesablauf 37–38
 geregelter 219
 Tageslichttherapie 246
 Tagesmüdigkeit 84, 104,
 137, 241
 erhöhte 137
 Tagesrhythmus 219–221
 instabiler 219
 verschobener 219
 Tagesschläfrigkeit 92–94,
 98, 246
 erhöhte 135
 vermehrte 135
 Tagesschläfrigkeits-Frage-
 bogen 134
 Tagesstruktur 184, 207,
 245
 Tag-Nacht-Rhythmus
 28–29, 219, 221, 259
 Tai Chi 221
 Teilhabe
 Leistungen zur 98
 Temperatur
 im Schlafzimmer 199,
 201
 Therapiedecke 197
 Therapiekonzept
 ganzheitliches 97
 Theta-Welle 31
 Tiefschlaf 29–31, 54, 58,
 109, 116, 162–163, 165,
 251, 254, 258
 Tiefschlafphase 57
 Todeswunsch 151
 Toleranzentwicklung
 251
 Topper 196–197
 Totstellreflex 167
 Tragling 165
 Trainingsplan 67
 Transtheoretisches
 Modell 220
 Trauerarbeit 56
 Traum 45, 53–55, 57–58,
 101, 187
 Trauma 56, 58
 Traumanalyse 53
 Traumdeutung 53
 Traumforschung 54–55
 Trauminhalt 109
 Traumphase 31, 58, 101,
 108
 Traumschlaf 29–31, 109,
 116, 148, 162–163
 Traumschlaf-Verhaltens-
 störung 108
 Traumtagebuch 54
 Traumwelt 56
 Tryptophan 65, 248, 255

U

- Überdruckbeatmung 86
- Übererregbarkeit 116
 - vegetative 151
- Überforderung
 - im Beruf 218
- Übergangsobjekt 185
- Übergewicht 83, 241
- Uhr
 - innere 29, 32, 64, 223, 228–230, 259
- Umdeuten 139, 141
- Umdeutung 208
- Umstrukturierung
 - kognitive 123
- Unbewusstes 53, 55, 63
- Unfallgefahr 34
- Ungeborenes 163
- Unruhe
 - innere 136, 224
- Unruhiges-Bein-Syndrom 101
- Unterforderung
 - chronische 217
 - im Beruf 217–218
- Unterkieferprotrusions-schiene 85, 89

V

- Veränderungsmotivation 220
- Verhalten
 - dysfunktionales 122
- Verhaltensänderung 75, 220–221
- Verhaltenstherapie 109, 123, 184–185
- Verkrampfung 139
- Vermeidung 74
- Vermeidungsverhalten 74
 - abbauen 152, 243
- Verspannung 59, 138

- Verstimmung
 - depressive 216
- Vierfeldertafel 155–156
- Vitalität 121
- Vogelperspektive 140, 211
- Vollbad 248
- Vorsatz
 - guter 39
- Vorsatzformel 111
- Vorschulkind 183, 186, 245

W

- Wachbruxismus 111, 241
- Wachhormon 92
- Wachphase
 - nächtliche 246
- Wachstum 36
- Wachstumshormon 33, 162
- Wachzustand 31
- Wadenkrampf 103
- Wahnvorstellung
 - beim Einschlafen und Aufwachen 96
- Watzlawick, Paul 210
- Wechseljahre 136
- Wechselschicht 224
- Wechselschichtarbeit 225, 228
- Wecken
 - geregeltes 188
- Weckreaktion 81
- Wegmann, Ita 250
- Weißdorn 250
- Westphal, Karl Friedrich Otto 92
- Widerstandskraft
 - seelische 213
- Widerstandssyndrom
 - der oberen Luftwege 83
- Willensbildung 220
- Willenskraft 221
- Wohlbefinden 60, 64, 72, 145–146

Y

- Yoga 121

Z

- Zähneknirschen 108, 111–112, 138, 240
- Zappelphilipp-Syndrom 92
- Zaunrübe 250
- Z-Drug 251
- Zeitdifferenz
 - beim Reisen 229
- Zeitdruck 139
- Zeitmanagement 139
- Zeitumstellung 231
- Zeitzone 228–230
 - Wechsel der 118
- Zellstoffwechsel 40
- Ziel
 - formulieren 75
- Zielformulierung
 - SMART 75
- Zimmerverteilung 195
- Zirbeldrüse 28
- Zirkadian 29
- Zuckerkrankheit 40
- Zuhören
 - aktives 212
- Zukunftsangst 182
- Zungenschriftmacher 90
- Zwang 151
- Zwei-Minuten-Übung 121
- Zwerchfell 80
- Zwischenhirn 28
- Zwischenrippenmuskulatur 80

