

# Auf einen Blick

---

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

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

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
Widmung der Autorin .....	7
Danksagung der Autorin .....	7
<b>Einführung</b> .....	<b>17</b>
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
<b>TEIL I</b> <b>ERHOLSAMER NACHTSCHLAF –</b> <b>DIE GRUNDLAGEN</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b> <b>Ohne Schlaf geht gar nichts</b> .....	<b>27</b>
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

<b>Kapitel 2</b>	
<b>Schlafen, träumen, gesund bleiben</b> .....	<b>45</b>
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
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Schlaf und Lebensqualität</b> .....	<b>61</b>
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
<b>TEIL II</b>	
<b>ORGANISCHE SCHLAFSTÖRUNGEN ERKENNEN</b>	
<b>UND BEHANDELN</b> .....	<b>77</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Schlafapnoe – eine moderne Epidemie</b> .....	<b>79</b>
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
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Mit Schlafattacken leben lernen</b> .....	<b>91</b>
Schlafsucht: Eine Schlaf-Wach-Rhythmusstörung .....	92
Tagesschläfrigkeit und Einschlafattacken .....	93
Narkolepsie erkennen und behandeln .....	95
Das Umfeld einbeziehen .....	97
Tipps für den Alltag mit Narkolepsie .....	98

<b>Kapitel 6</b>	
<b>Wenn die Muskeln nachts nicht schlafen können</b> .....	<b>101</b>
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
<b>TEIL III</b>	
<b>NICHTORGANISCHE SCHLAFSTÖRUNGEN</b>	
<b>MEISTERN</b> .....	<b>113</b>
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Ein- und Durchschlafstörungen selbst bewältigen</b> .....	<b>115</b>
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
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Umgang mit übermäßiger Schlafneigung</b> .....	<b>133</b>
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
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus bei psychischen Krankheiten</b> .....	<b>145</b>
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

<b>Kapitel 17</b>	
<b>Zehn Tipps für bessere Schlafhygiene.....</b>	<b>253</b>
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
 <b>Stichwortverzeichnis.....</b>	 <b>261</b>