

Joachim Röschke
Klaus Mann

SCHLAF UND SCHLAFSTÖRUNGEN

Verlag C.H.Beck

Inhalt

Einleitung	9
I. Der Schlaf - Gegensatz des Wachseins	11
1. Die Geschichte der Schlafforschung und der Schlafmedizin.	11
2. Der Schlaf als passiver Zustand?	13
3. Die Chronobiologie des Schlafs.	14
4. Die hirnelektrische Aktivität während des Schlafs	17
5. Die Einteilung des Schlafs in verschiedene Stadien.	21
6. Der Schlafzyklus.	23
II. Mechanismen der Schlafregulation	25
1. Die zirkadianen Schrittmacherzellen.	25
2. Die REM-NREM-Regulation.	26
3. Der Neurotransmitter-Haushalt während des Schlafs.	29
4. Autonome und endokrine Größen.	31
III. Die Polysomnographie - ein spezielles Untersuchungsverfahren	35
1. Wann ins Schlaflabor?	35
2. Die Messungen im Schlaflabor.	36
IV. Der gesunde Schlaf des Menschen	40
1. Das physiologische Schlafprofil.	40
2. Gesunder Schlaf im Alter.	43
3. Die Funktion des Schlafs.	45
4. Der Traum.	48
V. Jet lag und Schichtarbeit	55
1. Transatlantikflüge.	55
2. Schichtarbeit.	57
3. Schlafentzug.	58

VI. Der gestörte Schlaf61
1. Klassifikation der Schlafstörungen61
2. Diagnose und Differentialdiagnose von Schlafstörungen.63
VII. Ein- und Durchschlafstörungen - Primäre Insomnie	64
1. Klinische Merkmale.64
2. Krankheitsursachen und -faktoren - Pathogenese	65
3. Therapie.66
VIII. Unerwünschte Atempausen - Das Schlafapnoe-Syndrom76
1. Was geschieht bei der Schlafapnoe? - Pathophysiologie.76
2. Klinisches Bild78
3. Diagnostik80
4. Differentialdiagnose.82
5. Therapie.82
IX. Der Schlafanfall und die erhöhte Einschlafneigung - Narkolepsie und Hypersomnien87
1. Narkolepsie.87
2. Periodische Bewegungen der Extremitäten und Restless-legs-Syndrom92
3. Übermäßige Schläfrigkeit- Primäre Hypersomnie.93
X. Schlafbegleitende Störungen - Parasomnien95
1. Alpträume.95
2. Nachtangst - Pavor nocturnus.95
3. Schlafwandeln96
4. Andere Parasomnien97
XI. Schlafstörungen im Rahmen psychischer und körperlicher Erkrankungen99
1. Schlafstörungen bei psychischen Störungen.99
2. Schlafstörungen bei körperlichen Erkrankungen	101

3. Durch Alkohol, Drogen und Medikamente	
verursachte Schlafstörungen	103
XII. Zusammenfassung	105
Xffl. Weiterführende Literatur.	107
XIV. Register.	108