

Dr. med. Susanne Holst/Ulrike Meiser

Der große TRIAS-Ratgeber Gesunder Schlaf

- Schlafstörungen: So erkennen Sie die Ursachen
- Die besten Behandlungen: So schlafen Sie wieder gut
- Ausgeruht und leistungsfähig: Tipps und Tricks für ein erholsames Schlafklima



● Vorwort	8	● Das Schlaflabor als Bett?	31
Einleitung	10	Die Seele wacht	32
● Der Schlaf und seine Geschichte	10	● Jeder Mensch träumt	32
● Schläfrige Verwandte	10	● Schlafen und Träumen	33
● Die Blütezeit der Schlafkultur	11	● Verbindung zur Außenwelt	34
● Das öffentliche Schlafen	12	● Das Gehirn läuft auf Hochtouren	35
● Die Morgenaudienz Ludwigs XIV.	12	● Signale aus der Tiefe – das Unbewusste erwacht	36
● Schlaf als störender Faktor	12	● Gedankensalat und Bilderwirrwarr	37
● Das Ende der Nacktheit	13	● Angst und Sorgen schlummern mit	38
● Künstlicher Schlaf	13	● Schlafwandeln und andere Ausflüge	41
● Schlafstörungen – ein modernes Problem	14	Eine Mütze Schlaf zu jeder Zeit	42
Fragen über Fragen	15	● Der 25-Stunden-Tag	43
● Für den eiligen Schläfer: Kurze Antworten auf die häufigsten Fragen	16	● Biologische Uhr und Umweltuhr	44
		● Büroschlaf	45
		● Siesta	46
		● Schlafen unterwegs	49
● Schlaf – das wunderbare Phänomen	25		
Die verschiedenen Phasen des Schlafs	26	● Dem gestörten Schlaf auf der Spur	54
● Auf Hochtouren in der REM-Phase	26	Volkskrankheit Schlafstörung	55
Die Funktion des Schlafs	28	● Ohne Schlaf geht nichts	56
● Gedächtnisleistung und Schlaf	29	● Ist wenig auch genug?	57
● Das immunologische Gedächtnis	29	● Frühaufsteher oder Nachtschwärmer – der Biorhythmus entscheidet	58
● Das Stoffwechselgedächtnis	29		
Objektive Werte: eine Nacht im Schlaflabor	30		

Schlafstörungen – welche Formen gibt es?	61	* Zähneknirschen – Ursachen und Symptome	110
Nehmen Sie Ihren Schlaf unter die Lupe	63	Körperliche Krankheiten, die Schlafstörungen verursachen können	111
* Der Schlaftypstest	64	Psychische Erkrankungen, die Schlafstörungen verursachen	113
* Der Schlaffragebogen	70	Störungen, die durch Abhängigkeit und Sucht entstehen	114
* Ein Schlaftagebuch führen	78		
* Das Gedankentagebuch	80		
Was sonst noch den Schlaf beeinflusst	80	• Die richtige Therapie für Sie	115
* Frauen schlafen nicht wie Männer	80	Schlafen will gelernt sein	116
* Die männlichen Wechseljahre – es gibt sie wirklich	84	* Bestimmen Sie erreichbare Ziele	116
* Das Alter macht genügsam	86	* Nur kein Schlafzwang	118
		* Schlafen Sie regelmäßig	118
		* Nicht auf die Uhr schauen	118
• Krankheiten stören den Schlaf	90	* Versuchen Sie's mal mit weniger Stress	119
Krankheiten, die als direkte Schlafkrankheiten bezeichnet werden	91	* Befreien Sie sich von falschen Bildern	119
* Wenn der Atem ausbleibt – Schlafapnoe	92	* Äußere Störfaktoren abstellen	120
* Unerwünschter Schlaf – Narkolepsie	100	* Einschlafrituale verlässlich etablieren	120
* Die Beine stehen nicht mehr still – Restless-Legs-Syndrom	101	* Essen Sie sich müde	121
* Schmerzen die Füße in der Nacht – Burning-Feet-Syndrom	106	* Bewegen Sie sich – schlank und fit werden Sie außerdem	123
* Störend und manchmal gefährlich – Schnarchen	106	* Bringen Sie Geduld auf	124
		Ab morgen wird alles besser	125
		Natürliche Helfer für einen erholsamen Schlaf	126

• Starke Pflanzen für einen festen Schlaf	127	• Massage	186
Der Arzt als Sandmännchen	131	• Riechen	186
• Alles ohne Rezept	131	• Andere schlaffördernde Übungen	188
• Nur mit Rezept	133	● Anhang	195
• Das Schlafhormon Melatonin	137	• Adressen	195
Fürs Schlafen lernen	138	• Selbsthilfegruppen	195
• Schlafkuren – schlaf dich gesund	140	• Gesellschaften für Schlafforschung und Schlafmedizin	195
• Lichttherapie – den Körper überlisten	141	• Kliniken Schlafwandeln	195
Entspannung ist alles	142	• Kliniken Schlafapnoe	195
• Zeit zum Schlafen	143	• Kliniken Restless Legs Syndrom	195
• Der geeignete Weg zur Selbsttherapie	146	• Schlafkliniken	195
• Nicht ohne einen Therapeuten	153	• Schlaflabore	195
• Unerklärliche Phänomene, die Abhilfe versprechen	159	• Schlafschulen	196
Wie man sich bettet	162	• Internetadressen	196
• Die Schlafzimmeratmosphäre	162	• Listen Schlaflabore	196
• Die alte Schlafkuhle ist passé	163	• Webportale zum Thema »Schlaf«	196
• Das Geheimnis des Feng Shui	175	• Wissenschaftliche Fachzeitschriften zur Schlafmedizin	196
Tipps und Rezepte zur Entspannung vor dem Schlaf	177	• Weitere interessante Verweise zur Schlafmedizin	196
• Trinken	178	• Sonstige Links	197
• Essen	180	● Stichwortverzeichnis	199
• Baden	183		