

Stephan Volk

Schlafstörungen

Springer-Verlag
Berlin Heidelberg New York
London Paris Tokyo
Hong Kong Barcelona
Budapest

Inhaltsverzeichnis

1 Der ungestörte Schlaf	1
Einführung	1
Schlafen und träumen: die Ergebnisse der Schlafforschung	3
Veränderungen im Laufe des Lebens.	13
Schlafdauer und Schlafbereitschaft.	16
Die Funktion des Schlafes.	24
2 Der gestörte Schlaf	28
Was versteht man unter Schlafstörungen?	28
Diagnostische Einordnung	29
Wie häufig treten Schlafstörungen auf?	30
Wer leidet unter Schlafstörungen?	33
Schlafmedizin.	35
Diagnostische Schritte zur Abklärung einer Schlafstörung	36
3 Ein- und Durchschlafstörungen (Hyposomnien)	59
Äußere Störfaktoren des Schlafes.	60
Schlaflosigkeit ohne psychische und körperliche Ursachen.	67
Schlafstörungen bei psychischen Erkrankungen.	73

Schlafstörungen bei	
körperlichen Erkrankungen	78
Medikamentöse Behandlung	79
Therapien ohne Medikamente.	100

**4 Schlafen zur falschen Zeit
(Hypersomnien).113**

Nächtliche Störungen der Atmungsregulation	115
Anfallartiger Schlafdrang (Narkolepsie)	130
Außergewöhnliche Tagesschläfrigkeit	142

**5 Schlafstörungen durch unruhige,
ruheloze Beine.145**

**6 Störungen des
Schlaf-Wach-Rhythmus.150**

Schlafstörungen durch Schichtarbeit	150
Zeitonenverschiebungen durch	
Transmeridianflüge.	154
Seltenere Störungen des	
Schlaf-Wach-Rhythmus.	158

7 Parasomnien.163

Schlafwandeln.	163
Nachtängste.	170
Alpträume.	171
Seltenere Störungen.	174

8 Schlafstörungen bei Kindern.176

Zubettgehprobleme.	176
Verzögertes Einschlafen.	178
Durchschlaf Störungen.	179
Früherwachen.	180

9 Schlafstörungen im Alter.182
Anhang.187
Adressen von Schlaf labors.....	187
Fragebogen: Sind Sie ein Morgen- oder Abendtyp?190
Fragebogen für Patienten mit Schlafstörungen.197
Fragebogen zur Müdigkeit	201
Literatur.202
Abbildungsnachweis.206
Sachverzeichnis.207