

**William C. Dement und Christopher Vaughan**

**Der Schlaf und unsere Gesundheit**

Über Schlafstörungen, Schlaflosigkeit und die Heilkraft des Schlafs

Aus dem Amerikanischen von  
Rüdiger Hentschel, Monika Noll und Rolf Schubert

# Inhalt

<b>Verordnung für eine schlafkranke Gesellschaft</b>	<b>11</b>
<b>Teil eins: Die Grundlagen des Schlafs</b>	<b>19</b>
<b>1 Einer langen Nacht Reise in den Tag</b>	<b>21</b>
Die Definition von Schlaf / Porträt einer Familie anhand eines Nachtschlafs	
<b>2 Eine kurze persönliche Geschichte der Schlafforschung</b>	<b>34</b>
Der Beginn der Schlafwissenschaft / Kleitmans Nachtlabor - die Entdeckung der schnellen Augenbewegungen / Beobachtung des REM-Schlafs / Das Traumbedürfnis / Die Geburt der Schlafmedizin	
<b>3 Schlafschuld und der verpfändete Geist</b>	<b>55</b>
Unwissenheit über Schläfrigkeit / Wie müde sind Sie? Der Multiple Schlaflatenztest / Schlafschuld, der Zinswucherer der Natur / Wachheit, die Maske der Schlafschuld / Fahren unter dem Einfluß von Schlafschuld / Eine tödliche Kombination: Alkohol und Schlafschuld / Aufdeckung der Schlafschuld	
<b>4 Das Tier Mensch und die biologische Uhr</b>	<b>77</b>
Die biologische Uhr und das »Gegenprozeßmodell« / Auf der Suche nach der biologischen Uhr / Die Max-Planck-Höhle und der 25-Stunden-Tag / Die Rolle des Lichts / Uhrwerke / Die elektrische Höhle des modernen Lebens	
<b>5 Der Zirkadianrhythmus des Lebens - Aufwachen und Altern</b>	<b>103</b>
Der früheste Schlaf / Schlafen wie ein Baby / Schlaf bei Kindern / Die physische Seite der Pubertät / Der knappe Schlaf von Jugendlichen / Schlaf im Erwachsenen- und mittleren Lebensalter / Schlaf in den »goldenen Jahren«	
<b>Teil zwei: Wenn Schlaf mißlingt</b>	<b>125</b>
<b>6 Insomnie</b>	<b>128</b>
Die Zerbrechlichkeit des Schlafs / Wie schwerwiegend ist die Insomnie? / Vorübergehende Schlaflosigkeit/Andauernde Schlaf-	

## *Inhalt*

losigkeit / Restless Legs-Syndrom / Gastroösophagealer Reflux / Fibromyalgie / Insomnie durch psychische, emotionale und psychiatrische Probleme / Störungen, die zu ihrer Diagnose einen Schlaftest erfordern / Primäre Insomnie / Behandlung primärer Insomnien / Alternative Therapien / Melatonin / Die Beziehung zwischen zeitweiliger und persistenter Insomnie / Verteidigung der Schlaftablette / Eine kurze Geschichte der Schlafmedikation / Schlafmittel heute / Frei verkäufliche Medikamente / Erfolgreiche Behandlung / Das Wissen anwenden

### **7 Schnarchen und Apnoe, die nächtlichen Würger** 165

Schnarchen / Wenn aus dem Schnarchen eine Apnoe wird / Die Entdeckung der Apnoe / Apnoe bei älteren Menschen / Apnoe bei Kindern / Plötzlicher Kindstod / Behandlung der Apnoe / Licht am Ende des Tunnels?

### **8 Vom Schlaf überfallen - Narkolepsie und andere Schlafstörungen** 188

Narkolepsie / Behandlung der Narkolepsie / Schlafstörungen und Sicherheit / Den Traum ausagieren: REM-Verhaltensstörung / Schlafwandeln und Pavor nocturnus

### **9 Unsere chronische Müdigkeit** 205

Die Kosten des Schlafmangels / Gefahr beim Fliegen / Ärzte, die im Stehen schlafen / Unsicher bei jeder Geschwindigkeit / Die Anatomie der Müdigkeit / Müdigkeit verringert die Wettbewerbsfähigkeit

### **Teil drei: Wenn Schlaf gelingt** 223

#### **10 Was tut der Schlaf?** 227

Die Auswirkungen des extremen Schlafentzugs beim Menschen / Was Tiere uns lehren / Die Bedeutung des REM-Schlafs für das Gehirn / Ist der Schlaf entbehrlich?

#### **11 Schlaf, langes Leben und Immunsystem** 244

Schlaf und Erkältung / Das Abwehrnetz des Immunsystems / Der Schlaf - eine Kur / Schlaf und Zellreparatur

#### **12 Befindlichkeit und Vitalität** 254

Die Quelle der Vitalität / Das stimulierte Gehirn / Vitalität in der Flasche / Die Suche nach dem Wundermittel

<b>13 Das Traumleben</b>	272
Traumphysiologie / Die Traumwirklichkeit / Traumdeutung / Bedeutung versus Mechanismus	
<b>14 Kreativität, Produktivität und Lernen</b>	289
Die Illusion des Im-Schlaf-Lernens / Die Quelle der Kreativität / Die Spätvorstellung des Traums / Luzides Träumen / Schlafen, um produktiv zu werden	
<b>Teil vier: Die Grundsätze des gesunden Schlafs</b>	<b>307</b>
<b>15 Bestandsaufnahme des eigenen Schlafbedarfs</b>	312
Wie man seine Schlafgewohnheiten erkennt: das Schlaftagebuch / Das Messen der Schlafschulden / Täglicher Schlafbedarf	
<b>16 Wie man seine Schlafprobleme anpackt</b>	325
Dringende Fälle / Wie man eine Selbstdiagnose macht / Patienten, die nie welche waren / Wie bekommt man ärztliche Hilfe? / Das Dilemma des Arztes / Taktisches Vorgehen und schlagende Argumente / Von welchen Erwartungen können Sie ausgehen?	
<b>17 Wie man seine Schlafkrisen meistert</b>	344
Verstehen lernen / Vorbeugen / Schläfchen einlegen / An den Augen ablesen / Überleben am Steuer / Flug in die Hölle / Strategien für den Umgang mit dem <i>jet lag</i> / Schichtarbeit / Die Notwendigkeit der Zeiteinteilung	
<b>18 Warum das Alter beim Schlaf eine Rolle spielt</b>	376
Bis das Baby richtig schläft / Kleine Kinder und größere Kinder / »Ferberisierung« / Der Schlafdrang der Kinder / Schlafverhalten der Jugendlichen / Frauenspezifische Schlafstörungen / Die mittleren Jahre / Die späteren Jahre / Die medikamentöse Behandlung des Schlafzyklus im Alter	
<b>19 Intelligent leben heißt intelligent schlafen</b>	398
Intelligenter Schlaf und wie er gelingt / Vom richtigen Umgang mit Koffein, Alkohol und Medikamenten / Ernährung und sportliche Betätigung / Das Schlafambiente	

*Inhalt*

<b>20 Schlafen Sie gut, und beginnen Sie damit schon heute abend. Eine dreiwöchige Schlafkur</b>	<b>414</b>
<b>Nachwort</b>	<b>425</b>
<b>Anhang</b>	<b>429</b>
Liste der von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin anerkannten und empfohlenen Schlaf- medizinische Zentren	431
Schlafstörungen	455
Danksagungen	470
Register	473