

Dr. Gabi Hoffbauer

Schluss mit der Müdigkeit

- Ursachen
- Hilfe
- Müdigkeitstest

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Vorwort 7

Schlafen

Warum werden wir müde?

Was man über den Schlaf wissen muss 10

Warum werden wir müde? 10

Bedeutung des Schlafes 11

Was ist Schlaf? 13

Aufbau des Schlafes 14

Die Schlafstadien 15

Der Schlafzyklus 17

Schlafregulation 18

Schlafrhythmen, Schlaftypen, Schlafalter 18

Biorhythmen des Schlafes 21

Phänomen Traum 24

Müdigkeit

Wann ist sie gesund oder natürlich? 26

Gesunde Müdigkeit 28

Angenehme Müdigkeit 28

Faulenzen, abschalten, dösen, träumen... 30

Natürlich müde 33

Frühjahrmüdigkeit 33

Winterschlaf
und Winterdepression 35

Müdigkeit bei hormonellen
Veränderungen 38

Erschöpfung

Körper, Geist & Seele 42

Leben, das müde macht 44

Müdigkeit bei Schichtarbeit 46

Müdigkeit durch ungesunde
Lebensweise 48

**Müdigkeit durch schlechten
Schlaf 50**

Umgebungsbedingte
Schlafstörungen 50

Ungünstige
Verhaltensweisen 53

Zu wenig Schlaf 54

Reaktion auf Stressfaktoren 54

Psychophysiologische
Schlafstörung 55

Schlafwahrnehmungsstörung 56

Parasomnien - schlafbegleitende
Störungen 57

Nächtliche
Bewegungsstörungen 59

Schlafapnoe - Atempausen
im Schlaf 60

Narkolepsie 62
Alkohol und Drogen 62
Schlaf- und
Beruhigungsmittel 64
**Psychische Ursachen
von krankhafter Müdigkeit 64**
Überdross 64
Extreme Erschöpfung,
Burn-out 65
Depression 66
Chronisches
Müdigkeitssyndrom 67
**Körperliche Ursachen
von krankhafter Müdigkeit 69**
Medikamente 69
Schmerzen 71

Gesundheit

Bewusster leben 74
**Wie diagnostiziert man
Müdigkeit? 76**
Was tun gegen Müdigkeit? 78
Gesund leben 79
Auf die innere Uhr achten 82
Gute Schlafgewohnheiten 84
Mehr Raum für Erholung,
Entspannung und süßes
Nichtstun 85
Mut zur Veränderung 86
Tipps zur Behandlung
von Schlafstörungen 87
Müdigkeitstest
Bin ich krankhaft müde -
oder muss ich nur mehr
schlafen? 89
Hilfreiche Adressen 95
Literatur 96
Bildnachweis 96