

Prof. Dr. Jürgen Zully

Mein Buch
vom guten
Schlaf

unter Mitarbeit von
Gabriele Kautzmann



Vorwort	6	Die Organuhr	69
Phänomen Schlaf	8	Lernen im Schlaf	70
Unbekannte Nacht	10	Träume	74
Mythos Schlaf	10	Die Stationen der Nacht	76
Nachts aufwachen - völlig normal	14	Zu wenig oder zu viel Schlaf	82
Phänomen Ammenschlaf	17	Den eigenen Schlaf einschätzen	84
Andere Länder - andere		Müde und schläfrig sind zweierlei	87
Schlafgewohnheiten	18	Zu spät ins Bett, zu früh raus	89
Andere Zeiten - andere Betten	22	Wie viel Schlaf brauchen wir?	92
Die Suche nach der Schlafzentrale	27	Eulen und Lerchen	95
Tierisch guter Schlaf	28	Von der Wiege bis ins hohe Alter	97
Seltsame Schlafgewohnheiten der Tiere	30	Stress und andere Schlafstörer	103
Der Mensch - ein		Hilfe, mein Mann schnarcht!	105
tagaktives Lebewesen	34	Global schlafen: der Jetlag	108
Krank, dumm und dick		Montagsblues	110
durch zu wenig Schlaf	37	Schichtarbeit	111
Fahrplan durch die Nacht	40	Mittagsschlaf und Powermapping	112
Die innere Uhr	42	Ist das noch normal?	114
Der Körper im Lauf der Nacht	50	Test: Welcher Schlaftyp sind Sie?	116
Hormone der Nacht	56	Geregelter Tag - gute Nacht	120
Wie man einschläft, so liebt man	62	Selbsthilfe - die wirksamste Hilfe	122
Schlafen Sie sich gesund!	64	Guten Morgen!	124
Die Nacht im Zeitraffer	66	Struktur am Tag - Ruhe in der Nacht	126
Verdauung im Schlaf	68		

Leichter aufstehen	127
Ernährungstipps für einen guten Schlaf	131
Wundermittel Sport und Bewegung	138
Mit Stress umgehen	141
Am Tag wach bleiben	142
Schlaf-Hilfe für Schichtarbeiter	144
Tipps gegen Jetlag	147

Anleitung zum guten Schlaf 148

Den Abend genießen	150
Gebrauchsanweisung für den Schlaf	154
Die richtige Umgebung:	
Bett und Schlafzimmer	156
Schlafkultur und Schlafhygiene	157
Problemlos einschlafen	169
Durchschlafen ist Wiedereinschlafen	170
Entspannen lernen	171
Pflanzliche Schlafmittel	181
Besser Schlafen im Alter	185
Wie Kinder besser schlafen	186

Ernsthafte Schlafstörungen 188

Vielfalt der Schlafstörungen	190
Probleme beim Ein- und Durchschlafen	190
Unbemerkter Schlafmangel	196
Rätselhafte Müdigkeit	197

Nachts stockt der Atem: Schlafapnoe	198
Ruhelose Beine	201
Schlaf-Rhythmus-Störungen	203
Schlafattacken am Tag - die Narkolepsie	206
Nacht-Aktivitäten	209
Test: Leiden Sie unter einer ernsthaften Schlafstörung?	214

Die Methoden der Schlafmedizin 218

Professionelle Hilfe	220
Der Weg zur richtigen Diagnose	221
Die Behandlung von Schlafstörungen	228
Behandlung der Schlafapnoe	241
Register	242
Bildnachweis	248