

B. Luban-Plozza
G. W. Amann-Jennson

chl **äf** ich und

Das entscheidende Drittel unseres Lebens
Ratgeber für tiefen, gesunden Schlaf

Oesch Verlag

Inhalt

Geleitworte	7
Aus dem Vorwort zum ersten Erscheinen des Buches	11
Zu diesem Buch	13
1. Das Phänomen Schlaf.	17
Das dunkle Drittel - einst und heute.	17
Körperlich-psychische Abläufe«	20
2. Warum schlafen wir?	34
Neueste Forschungen.	35
3. Ursachen von Schlafstörungen.	42
Innere und äußere Ursachen.	43
Störfaktor Streß	46
Die Mechanismen von Streß und Angst	53
Die heimlichen Schlaf störer.	59
Der Sinn der Schlafstörung	68
4. Formen der Schlafstörungen.	69
Ein- oder Durchschlafstörungen (Insömnieh)	69
Störungen mit vermehrter Tagesschläfrigkeit (Hypersomnen).	70
Störungen des Schlaf- Wach-Rhythmus.	70
Während des Schlafens auftretende Störungen oder Auffälligkeiten (Parasomnien).	71
Spezifische Schlafprobleme bei Frauen.	72

Inhalt

Schlafbezogene Atmungsstörungen	78
Wann ist ärztliche Hilfe nötig?	80
5. Elementare Voraussetzungen für den Schlaf.	81
Anatomisch-orthopädisch richtig liegen und schlafen . . .	81
Trocken-warmes Bettklima	85
6. Entspannungswege bei Streß.	91
Die Verhaltens-und Reaktionsebenen	91
Progressive Muskelentspannung	96
Autogenes Training (AT).	98
Lachen ist gesund	105
Richtige Atmung - Mittel zur Entspannung.	106
Autosuggestion	108
7. Das bioenergetische Schlaf-Konzept	113
Schlafbereitschaft	114
--Vermeidung von Außenreizen	115
Schlafunterlage und -klima	116
Die wichtigsten Säulen der Gesundheit	118
Wertvolle Tips für einen erholsamen Schlaf	122
Zusammenfassung	137
Viele Wege führen zum Schlaf.	138
Anhang	
Fragebogen - Praxisteil	141
Ihr Streßprofil	141
Ihre vegetative Skala	143
Schlaffragebogen	146
Schlafprotokoll	150
Übungsprotokoll fürs Autogene Training	154
Nützliche Adressen.	155