

Jana Hauschild

Endlich schlafen

Der Ratgeber für einen erholsamen Schlaf

Stiftung
Warentest



Inhaltsverzeichnis

6 Was wollen Sie wissen?

11 Störenfriede

- 13 Unruhe im Schlafzimmer
- 18 Wenn der Alltag wachhält
- 27 Körperliche Beschwerden
- 35 Wenn Gedanken wachhalten
- 36 Interview:
Träume: Was uns das nächtliche Kopfkino mitteilen will

45 Wer häufig schlecht schläft

- 46 Probleme
Heranwachsender
- 57 Unruhige Nächte im Alter
- 61 Frauen und die Nachtruhe
- 65 Probleme durch Schichtarbeit

71 Schlafprobleme

- 72 Wenn Sie nicht schlafen
- 78 Wenn Sie zu viel schlafen
- 82 Wenn Sie zur falschen Zeit schlafen
- 85 Wenn Sie unruhig schlafen
- 89 Wenn Atemnot oder zuckende Glieder Sie wachhalten

97 Selbst etwas verändern

- 102 Verschaffen Sie sich einen Überblick
- 103 Werden Sie Schlafexperte
- 106 Gehen Sie
Veränderungen an
- 115 Entspannen Sie sich
- 118 Interview:
Richtig entspannen
- 123 Versuchen Sie umzudenken
- 127 Setzen Sie psychologische Kniffe ein



22

Wie viel Stress nehmen Sie mit ins Bett? Machen Sie den Test.



49

Was tun, wenn die Kinder nicht einschlafen können.



120

Die besten Wege zu richtiger Entspannung

36

Träume sind nächtliches Kopfkino – mit Bedeutung.



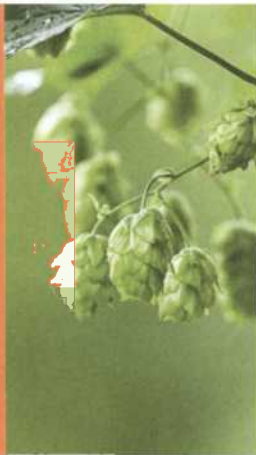
102

Helpen Sie sich selbst: Sechs Schritte gegen die Schlaflosigkeit.



147

Was schadet, was hilft? Alles über Schlafmedikamente.



133 Hilfe beim Profi finden

- 135 Erst einmal zum Hausarzt
- 137 Wann zum Schlafmediziner?
- 142 Wann zum Psychologen?

147 Welche Arzneimittel helfen

- 150 Medikamente selbst gekauft
- 155 Vom Arzt verordnete Medikamente
- 166 Interview: Wie Sie nicht in die Suchtfalle tappen

168 Hilfe

- 168 Adressen
- 170 Fachbegriffe erklärt
- 172 Literatur
- 173 Stichwortverzeichnis