

Inhalt

Vorwort	11
1 Schlaf und Schlafmedizin	13
1.1 Geschichtliches zur Schlafmedizin	14
1.2 Was passiert in einem Schlaflabor?	17
1.3 Was passiert beim Einschlafen?	20
1.4 Fakten zur Schlafdauer	23
1.5 Schlafarchitektur	27
1.6 Wann wird Schlaf als gut empfunden?	28
2 Wenn der Schlaf gestört ist	31
2.1 Gestörtes Einschlafen	31
2.2 Durchschlafstörungen	33
2.3 Früherwachen	37
2.4 Was ist eine Schlafstörung	38
3 Ursachen für gestörten Schlaf	42
3.1 Schnarchen	42
3.2 Schlafapnoe	42
3.3 Unruhige Beine am Abend	44
3.4 Beinbewegungen im Schlaf	45
3.5 Externe Ursachen für gestörten Schlaf	46
3.6 Psychologische Ursachen für gestörten Schlaf	47
3.7 Verhaltensweisen, die unseren Schlaf stören können	53
3.8 Wann sollte ich meinen Schlaf abklären lassen?	58
4 Krankheitsbild Insomnie	63
4.1 Insomnie – eine Volkskrankheit?	63
4.2 Erkennen Sie sich wieder?	68
4.3 Symptome einer Insomnie	70
4.3.1 Nicht in den Schlaf finden	70

4.3.2	Alles dreht sich um den Schlaf	70
4.3.3	Trotzdem Leistung bringen	71
4.4	Unkontrollierbare Folgen der Insomnie	73
4.4.1	Nicht mehr zur Ruhe kommen	74
4.4.2	Nichts scheint zu helfen	75
4.5	Wie entsteht eine Insomnie?	77
4.5.1	Alles Kopfsache	79
4.5.2	Hyperarousal	80
4.6	Wer bekommt eine Insomnie?	81
4.7	Teufelskreis Insomnie	83
5	Medikamentöse Behandlung der Insomnie	85
5.1	Geschichte der Schlafmittel	85
5.2	Definition eines Schlafmittels	87
5.3	Wann sollte ich ein Hypnotikum nehmen?	89
5.4	Verschiedene Schlafmittelsubstanzen	90
5.5	Wirken Placebos auf den Schlaf?	92
5.6	Machen Hypnotika abhängig?	94
5.7	Alkohol als Schlafmittel	95
5.8	Zum Thema Melatonin	96
5.9	Schlafen ohne Medikamente?	97
5.10	Wie setze ich ein Schlafmittel ab?	98
6	Verhaltenstherapie als Selbsthilfe	100
6.1	Was ist die Kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie?	100
6.2	Wann kann die Verhaltenstherapie funktionieren?	103
6.3	Ziele festlegen	106
6.4	Überblick verschaffen	108
6.5	Schlafprotokolle	110
6.6	Schlafbezogene Ängste erkennen	113
6.7	Angst über Bord werfen	116
6.8	Verhindern, dass die Ängste wieder entstehen	121

7	Schlafdruck aufbauen	123
7.1	Schlafdruck erzeugen	123
7.2	Schlafeffizienz erhöhen	125
7.3	Bettzeiten festlegen	128
7.4	Wann sollte ich ins Bett gehen?	130
7.5	Wichtige Regeln während der Bettzeitenrestriktion	132
7.6	Tipps zum Umgang mit ungewollter Tagesmüdigkeit	133
7.7	Wie lange muss ich die Bettzeitenrestriktion durchhalten?	135
8	Durch die Schlafbür kommen	138
8.1	Müdigkeit und Schläfrigkeit	140
8.2	Für Entspannung sorgen	142
8.3	Wege zur Entspannung	146
8.4	Entspannung beginnt am Tage	149
8.5	Bedeutung der Aktivität	151
8.6	Pausen sind unsere Tankstellen	153
8.7	Wann und wie oft Entspannung üben?	154
9	Schlafförderndes Verhalten	156
9.1	Zum Thema Schlafhygiene	156
9.2	Welche schlafhygienischen Regeln befolgen Sie?	157
9.3	Einschlafrituale: gut oder schlecht?	162
9.4	Auf die Uhr gesehen	163
9.5	Wach im Bett, liegenbleiben oder aufstehen?	165
9.6	Ordnung ist das halbe Leben	168
10	Wann habe ich die Insomnie überwunden?	170
10.1	Umgang mit »Rückschlägen«	170
10.2	Mögliche Gründe für einen ausbleibenden Erfolg	171
10.3	Verhalten bei Insomnie und Schichtarbeit	174
10.4	Insomnie und Schlafapnoe-Syndrom	176