

INHALT

Der Autor	11
Einleitung	13
WAS IST SCHLAF?	17
Was passiert während des Schlafs im Gehirn?	18
Funktionen des Non-REM-Schlafs	19
Funktionen des REM-Schlafs	19
Ist „künstlicher Tiefschlaf“ auch Schlaf?	19
Warum können wir wieder aufwachen?	20
Wie viel Schlaf braucht der Mensch?	22
Warum träumen wir?	23
Luzides Träumen	23
Träume und Gehirnaktivität	24
WARUM SCHLAFEN WIR?	27
Was bewirkt, dass wir abends müde werden?	28
Zwei-Prozess-Modell des Schlafes	28
Wo sitzt unsere innere Uhr?	29
Schlafen unsere inneren Organe auch?	30
Habe ich genug Tiefschlaf?	31
Verändert sich unser Schlaf, wenn wir älter werden?	32
Warum ist Licht am Tag wichtig?	33
Was unterscheidet „Eulen“ von „Lerchen“?	34
Ist Schlaf vor Mitternacht besonders gut?	36
Was versteht man unter Schlafhygiene?	36
Helfen Povernaps wirklich?	37
Welche Folgen kann Schlafmangel haben?	38
Folgen von akutem Schlafmangel	39

Folgen von chronischem Schlafmangel	39
SCHLAF VON DER STEINZEIT BIS ZUR GEGENWART	41
Warum heißt Schlaf eigentlich Schlaf?	42
Schlafen wir anders als unsere tierischen Vorfahren?	42
Seit wann gibt es Schlafzimmer?	44
Schlaf als kulturelles Phänomen – Unterschiede und Gemeinsamkeiten	45
Schlafen am Tag	45
Warum Paarschlaf und nicht Gruppenschlaf?	46
Gibt es „die beste“ Schlafposition?	47
Kind(er) und Eltern in einem Bett	48
In einem Bett mit dem Haustier	48
Welche Rolle spielen die Hormone?	49
Stresshormone	49
Sexualhormone	50
Schlaf in der Schwangerschaft und Menopause	51
Schlaf in der Schwangerschaft	51
Schlaf in der Menopause	53
AB WANN SPRICHT MAN VON GESTÖRTEM SCHLAF?	55
Ab wann habe ich eine Schlafstörung?	56
Wie häufig sind Schlafstörungen in der Bevölkerung?	57
Warum bin ich nach dem Schlaf nicht erholt?	58
Wie kann man Schlafstörungen messen?	59
Praktischer Ablauf einer Schlaflabornacht	60
Polysomnographie – Goldstandard in der Schlafmedizin	62
First-Night Effect	62
Wie kann man Schlaf noch messen?	62
Muss ich ins Schlaflabor?	63
Zuweisung in das Schlaflabor	64

Warum muss ich im Schlaflabor Fragebögen ausfüllen?	65
INSOMNIE – SCHLAFLOS DURCH DIE NACHT	67
Wie wird die Diagnose gestellt?	68
Wie entsteht die Insomnie?	70
Gibt es das ideale Schlafmittel?	73
Werde ich von schlaffördernden Medikamenten abhängig?	77
Können Medikamente schlaflos machen?	77
Was kann ich selbst tun, um besser zu schlafen?	78
Soll ich CBD-Tropfen nehmen?	78
Hauptsache, natürliche Schlafmittel?	79
Was ist die kognitive Verhaltenstherapie?	81
ATEMPAUSEN IM SCHLAF – DIE SCHLAFAPNOE	85
Was ist die Schlafapnoe und was bewirkt sie im Körper?	86
Wie zeigt sich die Schlafapnoe im Alltag?	88
„The cat and the nap“ – Fallbericht über die Bedeutung des aufmerksamen Bettpartners	88
Schlafapnoesyndrom – mehr als nur „Aussetzer im Schlaf“	89
Die verschiedenen „Gesichter“ der Schlafapnoe	89
Ab welchem Ausmaß muss ich die Atemaussetzer in der Nacht behandeln lassen?	91
Gibt es Alternativen zur „Schlafmaske“?	95
Gibt es Medikamente gegen die Schlafapnoe?	96
SCHLAFSUCHT – EINSCHLAFEN BEI JEDER GELEGENHEIT	99
Warum ist müde nicht gleich schläfrig?	100
Tagesmüdigkeit (Fatigue).	100
Wie findet man heraus, ob man müde oder schläfrig ist?	102
Praktischer Ablauf MSLT/MWT	104
Narkolepsie – die Schlafkrankheit.	105
Zwei Formen der Narkolepsie	105

Therapiemöglichkeiten bei Narkolepsie	107
Was darf ich bei Narkolepsie nicht machen?	108
Was passiert bei Kataplexien mit meinem Körper?	109
Welche Schlafstörungen können ebenfalls müde und/oder schläfrig machen?	110
SCHLAFWANDELN UND ANDERE PARASOMNIEN	113
Unruhiger Schlaf – ein Begriff, viele Ursachen	114
Non-REM-Parasomnien	115
Was bedeutet Aufwachstörung?	115
Non-REM-Parasomnien – was sagt uns die Anamnese?	117
Was findet man im Schlaflabor bei einer DOA heraus?	118
Non-REM-Parasomnien und Medikamente	119
Was kann man gegen Schlafwandeln tun?	119
REM-Schlafverhaltensstörung – mehr als Alpträume	121
Nächtliches Essen – was kann dahinterstecken?	123
Schlafwandeln und andere „Kunststücke“	124
RESTLESS-LEGS-SYNDROM – UNRUHIGE BEINE, SCHLECHTER SCHLAF	127
Restless-Legs-Syndrom	128
Wie entsteht das RLS?	130
Primäres und sekundäres RLS	132
RLS – ein Risikofaktor für andere Erkrankungen	132
Wo sitzen die Beschwerden?	132
Womit kann das Restless-Legs-Syndrom verwechselt werden?	133
Kann man das RLS auch ohne Medikamente behandeln?	134
Mein Arzt rät mir zur medikamentösen Therapie des RLS	137
Ich leide unter einer Augmentation des RLS – wie gehe ich damit um?	138
Praktisches Vorgehen bei Augmentation	139
Meine Frau sagt, ich „strample“ im Schlaf	139

Periodische Beinbewegungen im Schlaf	139
SCHLAF AUS DEM TRITT – ZIRKADIANE SCHLAF-WACH-RHYTHMUS-STÖRUNGEN	143
Woher weiß ich, wie mein zirkadianer Schlaf-Wach-Rhythmus aussieht?	144
Die Körperkerntemperatur – ein wichtiger Faktor zur Bestimmung des zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmus	144
Wie kann ich meinen zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen?	144
Licht und Melatonin – aber zum richtigen Zeitpunkt!	144
Was versteht man unter dem Begriff „zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen“?	146
Jetlag – wenn die Nacht zum Tag wird	147
„Social Jetlag“ – Jetlag, ohne zu fliegen	149
Schichtarbeit – immer wieder gegen die innere Uhr arbeiten	149
Freilaufender (nicht-24h) zirkadianer Schlaf-Wach-Rhythmus	152
Irregulärer zirkadianer Schlaf-Wach-Rhythmus	152
Was tun bei extrem frühen oder späten Schlafphasen?	154
Verzögerte-Schlafphasen-Syndrom (Delayed Sleep-Phase Syndrome, DSPS)	154
Vorverschobene-Schlafphasen-Syndrom (Advanced Sleep-Phase Syndrome, ASPS)	155
Welche medizinische Abklärung ist sinnvoll?	155
ANTWORTEN AUF HÄUFIGE FRAGEN	157
Schlaf und häufige Krankheiten	157
Schlafstörungen, Schläfrigkeit und Müdigkeit	159
Schlaf und Lifestyle	162
Ausgewählte Literatur	167
Selbsthilfegruppen	169

10 Inhalt

Fachgesellschaften	170
Schlafcoachingkurs der MedUni Wien.....	171
Bildnachweis.....	172
Stichwortverzeichnis	173