

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>	
<hr/>		
<b>1</b>	<b>Schlaf: Fakten und Funktionen</b>	<b>9</b>
<hr/>		
1.1	Die subjektive Seite des Schlafes: Angaben – Vorstellungen – Träume	9
1.2	Die objektive Seite des Schlafes: Untersuchung – Schlafstadien – Veränderungen	20
1.3	Funktionen des Schlafes: 24-Stunden-Rhythmus – Gedächtnis – Reinigung	27
<b>2</b>	<b>Schlafstörungen und ihre Folgen</b>	<b>43</b>
<hr/>		
2.1	Schlafstörungen im Alter: Falsche Zeiten – nächtliche Atemnot – Bewegungs- und Verhaltensstörungen	45
2.2	Schlafstörungen als Folge bestimmter Erkrankungen: Innere Organe – Nervensystem – Psyche	76
2.3	Folgen der Schlafstörungen: kurz-, mittel- und langfristig	97
<b>3</b>	<b>Vorbeugung und Behandlung</b>	<b>104</b>
<hr/>		
3.1	Schlafhygiene: Guter Rat – Zeitgeber – Tag- und Nachtplan	105
3.2	Behandlungshinweise zu speziellen Schlafstörungen im höheren Alter – kurz und bündig	115

3.3	Behandlung bei besonderen Grund- und Begleiterkrankungen	124
-----	----------------------------------------------------------	-----

<b>Glossar</b>	<b>125</b>
----------------	------------

<b>Literatur</b>	<b>127</b>
------------------	------------

<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>129</b>
-----------------------------	------------