

Jürgen Zulley
Barbara Knab

Die kleine Schlafschule

Wege zum guten Schlaf

Herder Verlag Freiburg, 2002

Geleitwort

von Dr. med. Antje-Katrin Kühnemann 9

Vorwort..... 10

Was der Schlaf ist..... 11

| | |
|--|----|
| Schlafen -Weisheiten und Wissenschaft | 12 |
| Im Schlaflabor - wie man der Natur auf die Schliche kommt | 14 |
| Einschlafen - empfindliche Übergänge | 18 |
| Träume - Parallelwelten im Schlaf | 20 |
| Aufwachen - nachts und morgens zweierlei | 22 |
| Aus dem Bauch - Temperatur und innere Organe im Schlaf | 24 |
| Hormone - auch im Schlaf mit von der Partie | 26 |
| Alpha und Beta - EEG-Gegenstücke zum Schlaf | 28 |

Wie wir den Schlaf erleben 31

| | |
|--|----|
| Die Innere Uhr - Zeitgeber und Schlaf | 32 |
| Subjektiv und objektiv - zwei Seiten der gleichen Medaille | 34 |
| Schlafdauer - alles Mögliche ist normal..... | 36 |
| Der Schlaf vor Mitternacht - es ist was dran..... | 38 |
| Jahreszeiten - der Sommer lässt uns nicht kalt..... | 40 |
| Kinder - auch der Schlaf entwickelt sich..... | 42 |
| Der Mittagsschlaf - von Faulheit keine Rede..... | 44 |
| Morgen- und Abendtypen - es gibt sie | 46 |
| Der Schlaf im Alter - leichter und gestückelt..... | 48 |
| Der Sinn des Schlafs - einige Annäherungen..... | 50 |

| | |
|---|-----------|
| Guter Schlaf im Alltag | 53 |
| Geräusche - nur Ruhe ist königlich | 54 |
| Raumtemperatur - für Kälte und Hitze sind wir nicht gemacht | 56 |
| Energien - Licht, Mond und Strahlen | 58 |
| Betten - Patentrezepte lassen auf sich warten | 60 |
| Schlafgenossen - dem Schlaf nicht immer zuträglich | 62 |
| Das wollen immer alle wissen - die Liebe und der Schlaf | 64 |
| Krankheiten - selten schlafförderlich | 66 |
| Essen - Verdauung und Schlaf | 68 |
| Schlummermenüs - Empfehlungen der Schlummerwirte | 70 |
| Getränke - Fluch und Segen von Alkohol und Koffein | 72 |
| Rauchen - auch Nikotin schadet dem Schlaf | 74 |
| | |
| Wenn der Schlaf gestört ist | 75 |
| Schlafstörungen - Merkmale und Ursachen | 76 |
| Schlafen oder nicht schlafen - eine existentielle Frage | 78 |
| Kinderschlaf - so unerlässlich wie anfällig | 80 |
| Jugendliche - jeder Vierte ist ständig müde | 82 |
| Schicht- und Nachtarbeit - nicht gewöhnungsfähig | 84 |
| Das Alter - manche Schlafstörungen werden häufiger | 86 |
| Im Teufelskreis - wie sich viele Schlafstörungen entwickeln | 88 |
| Schlafen Sie gut? - Der Fragebogen zum Selbstaushwerten | 90 |
| | |
| Den eigenen Schlaf verbessern | 93 |
| Der Abend - den Tag ausklingen lassen | 94 |
| Schlaffördernde Substanzen - nur manches geht in Eigenregie | 96 |
| Die Nacht - Schlafumgebungen und kleine Tricks | 98 |
| Aufwachen zur Unzeit - das „wilde Denken“ zähmen | 100 |
| Der Morgen - aufwachen und wach sein | 102 |
| Nur scheinbar paradox - zu viel schlafen kann man auch | 104 |
| Der Tag - sich selbst freundlich behandeln | 106 |
| Gezielt entspannen - Vorteile für Tag und Nacht | 108 |
| Bewegung - notwendiger Gegenpol zum Schlaf | 110 |
| Helles Licht - den stärksten Zeitgeber intelligent nutzen | 112 |
| Wachwerden und Wachbleiben - Alertness Management | 114 |
| Schlafstagebuch - die grundlegende Technik der Selbsthilfe | 116 |

| | |
|--|------------|
| Spezielle Schlafprobleme | 119 |
| Schlafwandeln - nichts von romantisch | 120 |
| Nächtliche Angst und Angstträume - keine Panik! | 122 |
| Zähneknirschen und Sprechen im Schlaf-klassische Parasomnien | 124 |
| Wenn nachts die Beine zappeln - schwerwiegende Störungen | 126 |
| Narkolepsie- die „Schlafsucht“ ist keine Sucht | 128 |
| Schnarchen - nicht immer harmlos..... | 130 |
| Schlafapnoe - die Atmung bleibt stehen..... | 132 |
| Tagsüber hundemüde - selten ohne Grund | 134 |
| Fit in der Nacht - verschobene Rhythmen..... | 136 |
| Aus dem Rhythmus - gestörter Schlaf nach Zeitzone-Flügen | 138 |
| | |
| Professionelle Hilfe bei Schlafstörungen | 141 |
| Ärzte oder Schlaflabor - wann sind sie angesagt? | 142 |
| Im Schlafmedizinischen Zentrum - die endgültige Diagnostik | 144 |
| Verschreibungspflichtige Schlafmittel - ein kurzer Überblick | 146 |
| Psychotherapie bei Schlafstörungen - was ist wann sinnvoll? | 148 |
| Die Schlafschule | 150 |
| | |
| Literatur | 153 |
| | |
| Weitere Informationen..... | 154 |
| | |
| Register | 156 |