

## 7 Liebe Leserinnen und Leser

### 9 Schlafen Sie schlecht?

#### 10 Entspannt durch die Nacht

- 10 Was passiert während des Schlafes?
- 12 Was passiert bei Schlafentzug?
- 13 Die vier Schlafphasen
- 14 Wie viel Schlaf ist ausreichend?

#### 16 Wann habe ich eine Schlafstörung?

- 16 Die Folgen des schlechten Schlafes
- 17 Wie entsteht eine Insomnie?

#### 22 Wer ist anfällig für Schlafstörungen?

- 22 Viele Gründe für Schlafstörungen
- 23 Frauen schlafen schlechter
- 24 Ältere Menschen brauchen weniger Schlaf
- 25 Erfolgreiche Männer – die »High-Achiever«
- 25 Wie sieht es aus mit Genussmitteln?
- 26 Erkrankungen als Ursache
- 27 Typische Persönlichkeitsmerkmale
- 29 Depressionen und Schlafstörungen
- 32 Schichtwechsel führt zu Schlafstörungen
- 35 Posttraumatische Belastungsstörungen
- 37 Schlaflos durch die Wechseljahre

### 41 Schritte zu einem guten Schlaf

#### 42 Die Ernährung unter der Lupe

- 42 Schlafördernde Nahrungsmittel und Getränke



- 43 Schlafnennende Nahrungsmittel und Getränke

#### 46 Schlaf und Sport – ein super Duo

- 46 Bewegte Tage für ruhige Nächte
- 47 Matratzensport

#### 52 Stimuluskontrolle und Schlafhygiene

- 52 Stimuluskontrolle
- 53 Tipps zur Schlafhygiene

#### 56 Dunkel muss es sein

- 56 Licht ist Leben
- 57 Das Tag-Nacht-Hormon
- 59 Lichttherapie

#### 62 Die richtige Einstellung zum Schlaf

- 62 Kognitive Umstrukturierung
- 63 Die Macht der Gedanken

#### 68 Lernen Sie, sich zu entspannen



- 68 Ruhe in der inneren Mitte
- 69 So finden Sie Ihre innere Mitte
- 71 Verwöhnen Sie sich
- 71 Entspannungseinseln im hektischen Alltag
- 73 Üben Sie Entspannungstechniken
- 80 Aber auch: Aufregung zulassen
- 86 Welcher Entspannungstyp sind Sie?

## 89 In sechs Wochen zu besserem Schlaf

### 90 Schlafrestriktion – was ist das?

- 90 Lernen Sie die Methode kennen

### 94 Die abgemilderte Schlafrestriktion

- 94 Der Check-up – bevor Sie beginnen
- 98 Es geht los – die erste Woche
- 100 Nach der 1. Woche
- 101 Nach der 2. Woche
- 103 Nach der 3. Woche
- 104 Nach der 4. Woche
- 106 Nach der 5. Woche

- 107 Nach der 6. Woche – Wie geht es weiter?

## 109 Was Ärzte tun können

### 110 Behandlungsbedürftige Schlafstörungen

- 110 An wen können Sie sich wenden?
- 111 Schlafapnoe-Syndrom
- 113 Restless-Legs-Syndrom
- 114 Narkolepsie
- 115 Schlafwandeln
- 116 Angststörungen und Panikattacken
- 117 Demenz

### 118 Medikamente – und was sonst noch hilft

- 118 Schlafmittel
- 119 Antidepressiva
- 120 Antihistaminika
- 121 Pflanzliche Mittel
- 122 Akupunktur
- 123 Homöopathie

## 124 Stichwortverzeichnis

### » Exkurse

- 20 Selbsttest Schlafstörungen
- 44 Schlummertrunk
- 50 Mehr Bewegung
- 66 Mein Gedanken-Aktionsplan
- 82 Yoga für einen guten Schlaf
- 96 Ihr neuer Begleiter: das Schlafprotokoll