

Stichwortverzeichnis

A

Abendtyp 99
 Abhängigkeit 118
 Agomelatin 120
 Akupunktur 122
 Albräume 36
 Alkohol 25
 Ängste 18
 Angststörungen 27,116
 Anspannung 37
 Antidepressiva 119
 Antihistaminika 120
 Antriebslosigkeit 29
 Antriebsverlust 31
 Appetitlosigkeit 30
 Aromatherapie 71
 Atemübung 79
 Atmung 79
 Aufregung 80
 Auriculotherapie 123
 Autogenes Training 80

B

Baden 54
 Baldrian 121
 Benzodiazepine 118
 Bettliegezeit 53,91
 Bettliegezeit; BLZ 97
 Beziehungsprobleme 19
 Biorhythmus 11
 Bluthochdruck 34
 BLZ 97
 Brotizolam 118
 Burn-out 18,25

C

Check-up 94
 Cortisol 30

D

Dankbarkeitsübung 70
 Demenz 117
 Depression 27,29
 – Anzeichen 29
 – Fragebogen 31
 Diphenhydramin 120
 Dissoziationen 37
 Dopamin 32,46
 Doxepin 120
 Doxylamin 120

E

Einschlafphase 13
 Empathie 29
 Entspannungstechniken 68
 – Atmung 79
 – Autogenes Training 80
 – Spannungssinseln 71
 – Muskelentspannung nach
 Jacobsen 73
 – Yoga 82
 Entspannungstyp 86
 Ernährung 42

F

Flashback 36
 Flurazepam 118
 Fokussierung 16
 Fragebogen
 – Depression 31
 – Entspannungstyp 86
 – Schlafstörungen 20
 Frauen 23
 Frühjahrsmüdigkeit 27

G

Gedächtnis 13
 Gedanken-Aktionsplan 66
 Gedankenstopp 66
 Gedankenstuhl 65
 Gehirn 11
 Gelassenheit 68
 Genussmittel 25
 Geräuschkulisse 55
 Gewichtsabnahme 30

H

Hang-over 119
 Hausarzt 110
 Hausstaubmilbe 55
 Heilpflanzen 121
 Herzerkrankung 27
 Herzinfarkt 34
 Hoffnungslosigkeit 31
 Homöopathie 123
 Hopfen 121
 Hormonersatztherapie 39

I

Immunsystem 13
 Immunzellen 11

innere Mitte 68
 Insomnie 16
 Interesseverlust 29

J

Johanniskraut 122

K

Kaffee 26,43
 Kissen 54
 kognitive Umstrukturierung 62
 Konzentration 13
 Konzentrationsschwäche 30

L

Langzeitgedächtnis 12
 Lavendel 122
 Leistungsfähigkeit 13
 Licht 56
 – Lichtdusche 60
 – Lichttherapie 59

M

Macht der Gedanken 63
 Männer 25
 Medikamente 118
 Melatonin 25,27,42,57
 Melisse 122
 metabolisches Syndrom 34
 Migräne 27
 Mirtazapin 120
 Mittagsschlaf 104
 Morgentyp 98
 Muskelentspannung nach
 Jacobsen 73
 Mythen 15

N

Narkolepsie 114
 Niedergeschlagenheit 29
 Noradrenalin 47

O

Östrogene 38
 Oxazepam 118
 Oxytocin 48

P

Panikattacken 116
 Passionsblume 122

- Perfektionismus 27
 Periodic Limb Movement Disorder 113
 Persönlichkeitsmerkmale 27
 Phytotherapie 121
 Polygraphie 112
 Posttraumatische Belastungsstörung 35
- Praktische Hilfen**
 – Atemübungen 79
 – Entspannungstechniken 73
 – Ernährung 42
 – Gedanken-Aktionsplan 66
 – innere Mitte 69
 – Schlafhygiene 53
 – Schlummertrunk 44
 – Sportarten 50
 – Yoga 82
 Progesteron 38
 Prüfungsjüngste 18
 Psychologen 110
 Psychotherapie 111
- R**
 Regeneration 11
 REM-Phase 14
 Resilienz 28
 Restless-Legs-Syndrom 27,113
 Rhythmus 38
 Ruhebild, inneres 66
- S**
 Schichtwechsel 32
 Schilddrüse 94
Schlaf
 – Bedeutung 10
 – Dauer 14
 – Einstellung 62
 – Entzug 12,90
 – Kleidung 54
 – Lernen 11
 – Mangel 13
 – Phasen 13
 – Protokoll 96
 – Restriktion 90
 – Schlafhygiene 53
 – Schlafzimmer 55
 – Training 90
 – Veränderungen im Alter 24
 Schlafapnoe-Syndrom 27,111
 Schlaffeizienz 97
 Schlafhygiene 52
Schlafstörung 16,31
 – Anfälligkeit 22
 – behandlungsbedürftig 110
 – Erkrankung 17
 – Progesteron 38
 – Selbsttest 20
 Schlaftabletten 119
 Schlaf-wach-Rhythmus 11
 Schlafwandeln 115
 Schlafzeit, TST 97
 Schönheitsschlaf 72
 Schuldgefühle 30
 Selbstdisziplin 95
 Sensibilität 28
 Serotonin 31,42,46
 Sexualverhalten 30,47
 Sinne 67
 Sport 46
 Sportarten 47,50
 Stimmungstief 30
 Stimuluskontrolle 52
 Stress 81
 Suizid 31
- T**
 Tag-Nacht-Rhythmus 57
 Tee 26,43
 Tiefschlaf 11
 Tiefschlafphase 14
 Traum 10
 Trauma 35
 Traumschlaf 15
 Traurigkeit 29,31
 Trazodon 120
 Trimipramin 120
 TST 97
- V**
 Verhaltenstherapie 90,111
 Verwöhnen 71
 Vulnerabilität 29
- W**
 Wechseljahre 37
 Wecker 53
 Weinen 30
 Wertlosigkeit 30
 Winterdepressionen 27
 Wortfindungsstörungen 117
- Y**
 Yoga 82
- Z**
 Zaleplon 119
 Zirbeldrüse 57
 Z-Medikamente 119
 Zolpidem 119
 Zopiclon 119

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
 kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
 Postfach 30 05 04
 70445 Stuttgart
 Fax: 0711 89 31-748