

## 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  
 Schlafeffizienz 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