

INGO FIETZE

ÜBER GUTEN UND
SCHLECHTEN SCHLAF



KEIN & ABER

PROLOG

DER SCHLAF

Gute Nacht! Oder: Geht es auch ohne Schlaf?	13
Warum wir schlafen und was unseren Schlaf vom Schlaf der Tiere unterscheidet	18
Die vier Schlafstadien	23

INSOMNIE

Wenn man vorübergehend nicht schlafen kann	31
Was löst eine Insomnie aus?	35
Chronisch schlechter Schlaf macht schlechte Laune . .	39
Der übliche »Werdegang« eines Schlafgestörten	42
Wenn der Insomnie-Patient eine Schlaftablette braucht	44
Wie lange wirken Schlaftabletten?	47
Kann man Schlaftabletten absetzen?	49
Werden zu viele Schlaftabletten geschluckt?	52
Ein warmes Bad hilft nicht wirklich, eher fernsehen oder Sex	56
Mechanische Einschlafhilfen und mehr	60
Die Wirkung von Alkohol	63
Mittagsschlaf bei Insomnie?	65
Die Schlafkur	66
Kopfschmerzen – was hat der Schlaf damit zu tun? . .	67
Schlaf unter Narkose, Koma und das Krankenzimmer der Zukunft	68

PARASOMNIE

Schlafwandel, Schlafähmung, Albträume	71
Schlafwandler haben einen Schutzengel	73
Die schlafbezogene Essstörung	78

Einnässen im Schlaf	82
Schlaflänge und Schlaftypen	84
Wenn der Schlaf nicht ausreicht	87
Mittagsruhe und Povernapping	88

HYPERSOMNIE

Von der angeborenen Schläfrigkeit bis zur Narkolepsie	93
Kaffee, Modafinil und andere Wachmacher	96
Die pathologische (oder dauerhafte) Schläfrigkeit ..	100
Pathologische Müdigkeit oder Sekundenschlaf? ...	103
Was tun bei Müdigkeit am Steuer	105

TRÄUME

Wozu wir den Traumschlaf brauchen und was er uns verraten kann	107
Was tun gegen Angstträume?	111
Die Traumschlafverhaltensstörung	113

ZIRKADIANE SCHLAF-WACH-RHYTHMUS- STÖRUNGEN

Wie man sich auf Jetlag einstellt	115
Wenn man bei unregelmäßiger Arbeitszeit tagsüber schlafen muss	117
Wie tickt unsere »innere Uhr«?	120
Das Schichtarbeitersyndrom	121
Ruheräume und optimierte Schichtdienstpläne für ausreichend Schlaf	123
Der verschobene Schlafrhythmus	127
Computer, Handy und TV	129
Wann ist der richtige Schulbeginn?	131

SCHNARCHEN UND ATMUNGSSTÖRUNGEN

Gesundes und ungesundes Schnarchen	135
Wach werden, um Luft zu holen	140
Wer ist anfällig für eine Schlafapnoe?	143
Warum zum Arzt, wenn nachts der Atem stockt? ..	145
Untersuchungsmethoden beim Schlafapnoe-Patienten	147
Was tun, wenn man »nur« schnarcht?	150
Die Maskentherapie bei Schlafapnoe	154
Es gibt kein Medikament gegen Schnarchen	158
Atmungsstörungen und Erkrankungen von Herz und Lunge	161

PHÄNOMENE IM SCHLAF

Zähneknirschen und Stöhnen im Schlaf	165
Eine seltene Schlafkrankheit	167

RESTLESS LEGS

Das Phänomen der »unruhigen Beine«	169
Wie behandelt man Restless Legs?	171
Die periodischen Beinbewegungen im Schlaf	174

WAS DEN SCHLAF STÖRT, WAS IHM HILFT

Wie Lärm den Schlaf stören kann	177
Wie viel Licht verträgt der Schlaf?	182
Schlau im Schlaf	184
Wie man sich bettet, so schläft man	189
Links, rechts, auf dem Bauch – wie soll man am besten liegen?	193
Körpertemperatur und Schlaf	195

Guten Morgen!

Oder: Wann sind wir ausgeschlafen?	199
--	-----