

RUTH JAHN | JOHANNES MATHIS |
CORINNE ROTH

SCHLUSS mit Schlafproblemen!

So verbessern Sie Ihre Schlafqualität und Ihr Wohlbefinden

Beobachter
edition

☒ ☒ ☒ EIN RATGEBER AUS DER BEOBACHTER-PRAXIS ☒ ☒ ☒

Inhalt

Vorwort	11
1 Geheimnis Schlaf	13
Was ist Schlaf?	14
Warum wir schlafen	14
Lernen im Schlaf	16
Im Schlaf gesund, schlank und schön werden	18
Sind Träume Schäume?	19
Schlafkultur	25
Wie Menschen früher geschlafen haben	25
Wie Menschen anderswo schlafen	28
Wie Tiere schlafen	30
2 Schlafen und Wachen	35
Was während des Schlafs im Körper passiert	36
Gehirn und Körper ruhen nicht	36
Die Schlafphasen	39
Protokoll einer ganz normalen Nacht	41
Was uns müde werden lässt	47
Die zwei Dirigenten des Schlafs	47
Chronobiologie und innere Uhr	49
Welcher Schlaftyp sind Sie?	52
Kurz-, Normal- oder Langschläfer?	53
Von Nachtteulen und frühen Lerchen	54
<i>Test: Bin ich ein Morgen- oder ein Abendtyp?</i>	56
Lebensphasen und Schlafmuster	57
Seliger Baby- und Kinderschlaf	58
So lernt Ihr Baby durchzuschlafen	59

Das hilft Kindern im Kindergarten- und Schulalter	60
Jugendliche Nachteileulen	62
So kommen Teenager zu mehr Schlaf	63
Erwachsenenschlaf: weniger tief und fest	64
Wechseljahre – Zeit der Schlafprobleme?.....	66
So schlafen ältere Menschen besser	68

3 Ruhige Nächte – muntere Tage 71

Genügend schlafen	72
Die schlaflose Gesellschaft	72
Schlafen Sie genug?	73

Schlafen zur richtigen Zeit	76
Im Einklang mit dem eigenen Chronotyp	76
Siesta: Bitte nicht stören!	79
Plädoyer fürs Ausschlafen	80
Mini-Jetlag wegen Sommerzeit	81

Besser einschlafen	82
Wirkungsvoll abschalten mit Abendritualen	82
Mozart oder Schäfchen zählen? Die besten Einschlaf Tipps	83
Im Bett: nur schlafen!	88
Die Sorgen loslassen	90

Wieder nicht durchgeschlafen?	91
Warum wir zwischendurch wach sind	91
So klappt das Wiedereinschlafen	93
<i>Test: Macht mich die Sorge um meinen Schlaf schlaflos?</i>	95

Frisch aus den Federn, mit Schwung durch den Tag	96
Leichter aufstehen – Tipps für Morgenmuffel	96
Tagsüber munter bleiben	99

4 Wege zu erholsamem Schlaf 103

Die Schlafumgebung 104

Das Schlafzimmer: ruhig, dunkel und nicht zu warm 104

Das Bett, das zu Ihnen passt 108

Die richtige Matratze 110

Wie man sich bettet, so liegt man 114

Auf der Seite, auf dem Bauch oder auf dem Rücken? 114

Mit Pyjama oder nackt? 115

Getrennt oder gemeinsam schlafen? 116

Was den Schlaf fördert 118

Den Tag-Nacht-Rhythmus stärken 119

Wie Licht den Schlaf verbessert 120

Abendessen: leicht Verdauliches gefragt 121

5 Die besten Schlummerhelfer 125

Heilpflanzen, Bäder und Wickel 126

Heilkräuter: grüne Kraft fürs Traumland 126

Wohltuende Bäder und Wickel 128

Entspannen lernen 131

Im Gleichgewicht sein 132

Die besten Entspannungstechniken 132

Stressbewältigung durch Achtsamkeit 135

Vorsicht mit Schlafmitteln! 137

Sinnvoll in akuten Krisen 137

Abhängigkeit und Sucht 138

So kommen Sie von Schlafmitteln wieder los 140

6	Wenn der Schlaf gestört ist	143
	Schlechte Nacht oder ernsthafte Schlafstörung?	144
	Insomnien: Ein- und Durchschlafstörungen	144
	Selbsthilfe brings!	146
	Wie gut ist Ihr Schlaf? Das Schlaftagebuch	147
	Zehn Irrtümer, die uns den Schlaf rauben	149
	<i>Test: Leide ich an einer Ein- oder Durchschlafstörung?</i>	151
	Wenn die Nacht keine Erholung bringt	152
	Immer müde?	153
	Tagesschläfrigkeit	154
	Gefährlicher Sekundenschlaf	155
	<i>Test: Leide ich an Schläfrigkeit während des Tages?</i>	159
	Gestörter Rhythmus: Nachtarbeit und Jetlag	160
	Nacht bleibt Nacht	160
	Schichtarbeit: nicht auf Kosten der Gesundheit	162
	Tipps für Schicht-Jobber	163
	Jetlag: wenn die Nacht zum Tag wird	165
	Tipps für Langstreckenflüge	166
	Schnarchen	168
	Konzertsaal Schlafzimmer	168
	Die besten Anti-Schnarch-Tipps	169
	<i>Test: Ist mein Schnarchen krankhaft?</i>	172
7	Häufige Schlafkrankheiten	175
	Schlaf-Wach-Störungen: von harmlos bis gefährlich	176
	Nächtliche Wadenkrämpfe	176
	Zähneknirschen im Schlaf	178
	Alpträume	178
	Schlafwandeln	179
	Ruhelose Beine: das Restless-Legs-Syndrom	182
	Schlafapnoe: wenn das Schnarchen krankhaft ist	184
	Narkolepsie: wenn überall Schlaf lauert	187

Schlaflos wegen Medikamenten und Alkohol	189
Wenn Krankheiten den Schlaf rauben	192
Schlafstörungen und Depressionen	193
<i>Test: Leide ich unter Ruhelosen Beinen?</i>	196

Professionelle Hilfe	197
Wann zum Arzt?	197
Wieder schlafen lernen	199
Die Abklärungen im Zentrum für Schlafmedizin	200
Eine Nacht im Hotel Schlaflabor	201

 Anhang	205
Vorlage für Ihr Schlaftagebuch	206
Weiterführende Links	210
Literatur	214
Stichwortverzeichnis	215