

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

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

Das hilft Kindern im Kindergarten- und Schulalter .....	60
Jugendliche Nachteulen .....	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

<b>Genügend schlafen</b> .....	72
Die schlaflose Gesellschaft .....	72
Schlafen Sie genug? .....	73

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

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

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

<b>Frisch aus den Federn, mit Schwung durch den Tag</b> .....	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

<b>6</b>	<b>Wenn der Schlaf gestört ist</b> .....	143
	<b>Schlechte Nacht oder ernsthafte Schlafstörung?</b> .....	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
	<b>Wenn die Nacht keine Erholung bringt</b> .....	152
	Immer müde? .....	153
	Tagesschläfrigkeit .....	154
	Gefährlicher Sekundenschlaf .....	155
	<i>Test: Leide ich an Schläfrigkeit während des Tages?</i> .....	159
	<b>Gestörter Rhythmus: Nachtarbeit und Jetlag</b> .....	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
	<b>Schnarchen</b> .....	168
	Konzertsaal Schlafzimmer .....	168
	Die besten Anti-Schnarch-Tipps .....	169
	<i>Test: Ist mein Schnarchen krankhaft?</i> .....	172
<b>7</b>	<b>Häufige Schlafkrankheiten</b> .....	175
	<b>Schlaf-Wach-Störungen: von harmlos bis gefährlich</b> .....	176
	Nächtliche Wadenkrämpfe .....	176
	Zähneknirschen im Schlaf .....	178
	Albträume .....	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

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

 <b>Anhang</b> .....	205
Vorlage für Ihr Schlaftagebuch .....	206
Weiterführende Links .....	210
Literatur .....	214
Stichwortverzeichnis .....	215