

# Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung .....	1
<b>1 Der Normalschlaf: Allgemeines zum Schlaf des Menschen .....</b>	<b>3</b>
1.1 Meßebenen – Erscheinungsformen des Schlafs .....	3
1.1.1 Schlafpolygraphie .....	3
1.1.2 Verhaltensmaße und Erlebensdaten .....	7
1.1.3 Verhaltenparameter am Tage .....	8
1.2 Normative Schlafdaten beim Menschen .....	9
1.2.1 Der Schlafverlauf bei Erwachsenen .....	9
1.2.2 Veränderungen des Schlafs durch Manipulation .....	12
1.2.3 Veränderungen des Schlafs in der Ontogenese .....	13
1.2.4 Träume .....	15
1.3 Warum und zu welchem Ende schlafen wir? – Schlaftheorien .....	17
1.3.1 Erholungstheorien – Homöostase und endogene Schlafsubstanzen .....	18
1.3.2 Adaptive Theorien und das Konzept der Biologischen Rhythmen .....	18
1.3.3 Integrative Modelle .....	19
<b>2 Der gestörte Schlaf I: Verbreitung und Diagnostik .....</b>	<b>21</b>
2.1 Epidemiologie .....	21
2.2 Das ASDC-Diagnosesystem für Schlafstörungen .....	23
2.3 Die ICD 10 und das DSM III R .....	24
2.4 Die diagnostische Praxis .....	26
<b>3 Der gestörte Schlaf II: Beispiele für Schlafstörungen als sekundäre oder Begleitsymptomatik .....</b>	<b>28</b>
3.1 Umgebung und Außenfaktoren .....	28
3.1.1 Lärm und sonstige externe Störungen .....	28
3.1.2 Schichtarbeit und schnelle Zeitzonewechsel .....	31

3.2	Allgemeine körperliche Erkrankungen .....	32
3.2.1	Schmerzsyndrome .....	33
3.2.2	AIDS und Krebs .....	34
3.2.3	Obstruktive Apnoen .....	35
3.3	Neurologische Erkrankungen .....	37
3.3.1	Zentrale Apnoen .....	37
3.3.2	Narkolepsie .....	38
3.3.3	Allgemeine neurologische Erkrankungen .....	39
3.4	Psychiatrische Erkrankungen .....	40
3.4.1	Zur Frage der »psychogenen« Schlafstörungen .....	41
3.4.2	Depressionen .....	41
3.4.3	Schizophrenien .....	43
3.4.4	Demenzen .....	44
3.5	Substanzen, die unmittelbar auf das zentrale Nervensystem einwirken .....	45
3.5.1	Alkohol .....	46
3.5.2	Hypnotika und Tranquilizer .....	47
<b>4</b>	<b>Der gestörte Schlaf III: Schlafstörungen als Hauptsymptomatik .....</b>	<b>49</b>
4.1	Entwicklungstypische Störungen des Schlafs .....	49
4.1.1	Schlafstörungen bei Kindern .....	49
4.1.2	Schlafstörungen im höheren Lebensalter .....	53
4.2	Primäre chronische Schlafstörungen Erwachsener .....	54
4.2.1	Symptomatik auf verschiedenen Meßebenen .....	54
4.2.2	Psychische Besonderheiten .....	59
4.2.3	Zur Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schlafstörungen .....	61
<b>5</b>	<b>Die Behandlung von Schlafstörungen I: Diagnose und Beratung .....</b>	<b>63</b>
5.1	Diagnostisches Vorgehen .....	63
5.1.1	Erstinterview .....	63
5.1.2	Polygraphie .....	69
5.1.3	Schlafstagebücher .....	69
5.1.4	Bewegungsmessungen .....	70
5.1.5	Persönlichkeits-Fragebogen .....	70
5.2	Erste Beratung zum Schlaf und zur Schlafhygiene .....	70
5.2.1	Information .....	70
5.2.2	Zum Problem der Gifte .....	71
5.2.3	Einstellung .....	71
5.2.4	Einfache Regeln für guten Schlaf .....	72

<b>6</b>	<b>Die Behandlung von Schlafstörungen II: Medikamentöse Behandlung gestörter Schlafs</b> .....	<b>73</b>
6.1	Stoffgruppen .....	74
6.1.1	Hypnotika und Beruhigungsmittel .....	74
6.1.2	L-Tryptophan als »natürlicher« Schlafstoff .....	75
6.1.3	Neuroleptika und Antidepressiva .....	75
6.2	Zur Vorgehensweise bei medikamentöser Therapie von Schlafstörungen .....	76
6.2.1	Die Anwendung von Neuroleptika und Antidepressiva .....	76
6.2.2	Die Anwendung von Benzodiazepinen .....	76
6.2.3	Schlafanstoßende Medikamente und primäre chronische Schlafstörungen .....	78
6.3	Medikamentöse nicht-hypnotische Behandlung bestimmter Schlaf-Wach-Störungen .....	79
<b>7</b>	<b>Die Behandlung von Schlafstörungen III: Psychotherapeutische Behandlung gestörter Schlafs</b> .....	<b>80</b>
7.1	Verhaltenstherapie bei bestimmten Störungsbildern .....	81
7.1.1	Enuresis und sonstige Schlafstörungen .....	81
7.1.2	Apnoen .....	81
7.1.3	Das Syndrom der verschobenen Schlafphase (Delayed Sleep Phase Syndrome, DSPS) .....	82
7.2	Verhaltenstherapeutische Methoden bei chronischen Ein- und Durchschlafstörungen .....	83
7.2.1	Verfahren zur Muskelentspannung .....	83
7.2.2	Reiz-Kontrolle .....	84
7.2.3	Weitere Einzelstrategien .....	85
7.2.4	Verfahren zur Verbesserung des Tagesbefindens .....	86
7.3	Zum verhaltenstherapeutischen Vorgehen bei der Behandlung chronischer Schlafstörungen .....	86
7.3.1	Allgemeines zu Ergebnissen von Psychotherapie-Studien bei Schlafstörungen .....	86
7.3.2	Individuelle Verhaltenstherapie bei Schlafstörungen .....	87
<b>8</b>	<b>Ausblick</b> .....	<b>89</b>
<b>9</b>	<b>Literatur</b> .....	<b>90</b>
<b>10</b>	<b>Register</b> .....	<b>105</b>