

Inhalt

Vorwort 11

Allgemeines über den Schlaf 15

Schlaf und die Qualität des Lebens 16 – Schlafmuster 17 – Schlafgewohnheiten und ihre Bedeutung 18 – Schlaf und Lebensalter 19 – Schlaf und Psyche 20 – Schlaf und Sexualität 20 – Gesunde Einstellung zum Schlaf 22 – Angst und Schlaf 23 – Geldängste 24 – Beispiele für angstbedingte Schlafstörungen 24 – Träume und Schlaf 26 – Tod und Schlaf 28 – Schuldträume 30 – Träume und Alltagsleben 30 – Rhythmische Schlafzyklen 31 – Schlaf als Erneuerer 32 – Schlafvorbereitende Gewohnheiten 33

Rituale 35

Akzeptieren Sie Ihre Rituale 38 – Die innere Einstellung zum Schlaf 39 – Das Wasserritual 40 – Schuld und Angst bei Einschlafritualen 41 – Körperlage 42 – Sex als Einschlafritual 43 – Gebet als Einschlafritual 43 – Meditation und Schlaf 44 – Entdecken Sie Ihre persönlichen Rituale 46

Der Rhythmus des Schlafs 48

Langschläfer und Kurzschläfer 50 – Die große Lebensuhr 51 – Schlafzyklen 52 – Der Neunzig-Minuten-Zyklus 52 – Die Schlafuhr 54 – Der biologische Rhythmus als Teil des Tag- und Nachtrhythmus 55 – Der Rhythmus der Zellteilung 55 – Der weibliche Zyklus 56 – Haben auch Männer eine »Periode«? 56 – Biologische Zyklen und Arbeitswelt 57 – Biorhythmen im Alter 58

Schlafstörungen 60

Stress als Ursache von Schlafstörungen 62 – Narkolepsie 63 – Schlafsucht 64 – Schlafwandeln 66 – Bettnässen 68 – Nächtliches

Aufschrecken 69 – Krankheiten als Ursache von Schlafstörungen 70
– Herzkrankheiten und Schlaf 70 – Magengeschwüre und Schlaf 71
– Asthma und Schlaf 72 – Epilepsie und Schlaf 72 – Depressionen
und Schlaf 73

»Arzneimittelschlaf« 75

Schlaftabletten 75 – Andere Arzneimittel und Drogen und ihr Ein-
fluß auf den Schlaf 79 – Tierversuche mit Drogen und Medikamen-
ten 80 – Die Schlaftablette für eine Nacht 81

Träume – unser zweites Leben 83

Träume dienen als Ventil 84 – Träume aus dem Unbewußten 85 –
Das Traumleben – ein eigenes Leben 87 – Freuds Theorie 88 – Fünf-
zigtausend Traumdeutungen 89 – Traumbeschreibungen 90 – Länge
der Träume 91 – Lebensalter und Träume 91 – Lebensumstände
und Träume 92 – Wirre und aufregende Träume 92 – Verarbeitung
realer Sinneseindrücke im Traum 93 – Erinnerung an die Träume 93
– Selbstbeobachtung im Schlaf 95 – Tagträume 96 – Spaß am Träu-
men 96

Analysieren Sie Ihre Träume selbst 98

Verringerte Traumtätigkeit 98 – Wegweiser in ein neues Leben 100
– Frauen- und Männerträume 101 – Träume und Tiere 102 – Wie
Kinder träumen 102 – Erwachsene träumen intensiver 104 – Erin-
nerung an Kinderträume 104 – Untersuchungen von Traumerinne-
rungen 105 – Wie man sich an Träume erinnern kann 107 – Die
Bedeutung von Träumen 108 – Träume ohne Bilder 110 – Personen
im Traum 111 – Traumtabellen 113

Was ist Schlaf? 115

»Ich habe die ganze Nacht kein Auge zugetan« 116 – Was ist
Schlaf wirklich? 117 – Zwei Theorien 117 – Chemische Erklärun-

gen 118 – Die Theorie von der Monotonie 118 – Andere Theorien über den Schlaf 119 – Die Theorie Kleitmans 120 – Die Bedeutung der Schlafforschung 122

Tatsachen und Spekulationen 123

Schlafdisziplin 124 – Lernen im Schlaf 125 – Schlafkleidung 125 – Schlafhaltung 126 – Essen und Schlaf 126 – Ein Experiment mit Schlaflosigkeit 127

Schlaflosigkeit 129

Körperfunktionen im Schlaf 129 – Unterschiede im Schlafverlauf 130 – Wann beginnt der Schlaf? 131 – Schlafphasen 132 – Der Stoffwechsel 133 – Der Mittagsschlaf 134 – Schlaflosigkeit durch gestörten Schlafrhythmus 134 – Gefährliche Moralvorstellungen 135 – Ursachen von Schlaflosigkeit 137 – Hypochondrisches Schlafbedürfnis 139 – Das Gedächtnis 140 – Hilfen gegen Schlaflosigkeit 140 – Hypnose als Schlaftherapie 141 – Bio-Feedback (Rückmeldung) 142

Sex als Schlafförderer 144

Schnarchen und andere lästige Gewohnheiten 149

Hilfen gegen Schnarchen 151 – Zähneknirschen 152 – Fußstritte im Schlaf 152 – Muskelkrämpfe 153

Zeitverschiebung bei Flugreisen und Weltraumflügen 154

Der Mensch unter Wasser 155 – Ungewöhnliche Umweltbedingungen auf der Erde 156 – Flugreisen 157

Schlafstudien bei Werktätigen 160

Der Schlaf der Zukunft 165

- Anhang A. Umfrage zur Schlaferforschung (Schlafstudie) 167**
- Anhang B. Traumsymbolik nach Sigmund Freud 185**
- Anhang C. Die Buleysche Formel zur Ermittlung der Ruhestunden bei Flugreisen 189**
- Anhang D. Tips zur Bewältigung von Schlafproblemen 192**
- Anhang E. Kräuter, Drogen, Zauberkräfte 196**
- Anhang F. Gegenüberstellung der Merkmale von Traumschlaf und traumlosem Schlaf (REM-Schlaf und NON-REM-Schlaf) 198**
- Verzeichnis der wichtigsten Begriffe 199**