

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung	1
1. Was ist der Schlaf?	1
2. Wie untersucht man den Schlaf?	1
II. Der Schlaf	10
1. Vorbemerkungen zum Problem der Wachheit. α -Wellen	10
2. Vorbemerkungen zum Problem der Ermüdung	16
3. Weitere Konsequenzen aus den Kenntnissen der Wachheitsgrade und der Ermüdung	21
4. Das Einschlafen	22
5. Schlafvertiefung und Schlaftiefe	23
6. Die Schlafphasen	26
7. Die Schlafperioden	27
8. Die gesamte Schlafdauer	30
9. Das Durchschlafen	32
10. Das Aufwachen am Morgen	33
11. Abends- und Morgenschläfer. Kurz- und Lang- schläfer	34
12. Gute und weniger gute Schläfer.	36
13. Weitere Konsequenzen aus der Kenntnis von ver- schiedenen Schlaftypen	37
14. Bioelektrische Hirnaktivität im Schlaf. α -, β -, θ - δ -Wellen	38
15. Augenmotorik im Schlaf	50
16. Schlaflage und Schlafmotorik	52
17. Herzaktivität und Atmungsfrequenz im Schlaf	53
18. Bioelektrische Hautpotentiale und Hautwider- stand im Schlaf	55
19. Die Funktionen anderer Organe im Schlaf	56
20. Die Weckbarkeit des Menschen	56
21. Weitere Konsequenzen aus den neuesten Erkennt- nissen über den Schlaf-Wach-Rhythmus	57
III. Der Traum	59
1. Allgemeine Vorbemerkungen	59
2. Auslösung und Vorkommen	59

3. Beginn, Dauer und Ende der Traumphasen . . .	64
4. Hirnwellen (EEG) und Kritik im Traum . . .	68
5. Rasche Augenbewegungen (REM) im Traum. Op- tische und andere Träume	70
6. Fall- und Flugträume. Muskeltätigkeit und Mus- keltonus im Traum (EMG)	76
7. Die Händigkeit im Traum. Regression und Arche- typen	79
8. Psycho-vegetative Aktivitäten im Traum. «Herz- jagen» und «Atemstillstand»	81
9. Sexuelle Reaktionen im Traum	82
10. Die «Erwärmung» im Traum. Temperatur- anstiege	88
11. Traumarbeit, Traumleistung und Traumsymbolik	89
12. «Wächter des Schlafes»	90
13. Angstträume	94
14. Verlegenheitsträume	95
15. Wunschträume	96
16. Trostträume	100
17. Traum und Emotionen	101
18. Traum und Lernen im Schlaf	102
19. Traum und Gedächtnis	104
20. Traum und Ontogenese	107
21. Traum und Involution	113
22. Traumanteil und Phylogenese	115
23. Schlaf-Traum-Entzug und seine Folgen	117
24. Ergänzende Betrachtung der psychischen Kompo- nente der Träume. Sigmund Freud und Carl Gustav Jung	121
25. Weitere Konsequenzen aus den neuesten Erkennt- nissen über den Traum	124
IV. Schlaf-Traum-Wachsein-Regelung	126
1. Endogene Komponente der Schlaf-Wach-Regelung	126
2. Exogene Komponente der Schlaf-Wach-Steuerung	130
V. Störungen des Schlafes und des Wachseins	132
1. Allgemeine Vorbemerkungen	132
2. Schnarchende Schläfer	133
3. Alternde Schläfer	134
4. Nervöse Schläfer (Neurasthenie, Psychasthenie, Vegetative Dystonie)	135
5. Überforderte Schläfer und Manager	137

6. Neurotische Schläfer (Neurosen, Reaktive Depressionen)	138
7. Traurige Schläfer (Endogene, endomorphe Depressionen)	141
8. «Temperamentvolle» Schläfer (Manien)	145
9. Schizophrene Schläfer	149
10. Krampfende Schläfer (Epilepsien, Anfallsleiden)	153
11. Wandelnde Schläfer (Schlafwandler, Somnambulismus	155
12. Bettnässende Schläfer (Bettnässer, Enuresis nocturna)	159
13. Sprechende Schläfer (Somniloquenz, Somniloquie, Somniloquia)	161
14. Zwangsschläfer (Schlafsüchtige, Narkoleptiker)	162
15. Periodische Schlafsucht (Morbus Kleine-Levin)	166
16. Verschiedene Ursachen von Schlafstörungen (Hirn- und andere Erkrankungen)	167
VI. Behandlungsmethoden von Schlafstörungen	170
1. Schlafhygiene	170
2. Beseitigung der Ursachen	170
3. Psychotherapie	176
4. Autogenes Training	179
5. Physiotherapie	181
6. Schlafgeräte (Elektroschlaf).	181
7. Schlafmittel	185
8. Effekte von Schlafmitteln	186
9. Dauerschlaf	189
10. Schlafmittelmißbrauch	189
VII. Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	192
Literatur	202
Index	206