

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. Trosträume | 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 (Schlafsuchtige, 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 |