

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	1
1. Problemlage	1
a. Risikopotential der Schlafstörungen	2
b. Schlafstörungen und Zivilisation	8
2. Untersuchungsvorhaben	11
a. Fragestellung und Zielsetzung	11
b. Methodische Überlegungen	14
c. Gang und Prinzipien der Darstellung	21
<b>A. Physiologische, chronobiologische und sozialwissenschaftliche Voraussetzungen</b>	25
I. Phänomenologie des Schlafs	25
II. Endogene Steuerung der zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmik und Schlafregulation	29
III. Hypothesen zur biologischen Funktion des Schlafs	34
IV. Biologische, soziokulturelle, situative und persönlichkeitsbedingte Variabilität	38
1. Ontogenese und interkulturelle Unterschiede des zirkadianen Schlaf-Wach-Verhaltens	40
2. Alters- und Geschlechtsabhängigkeit	42
3. Kurz- und Langschläfer	52
4. Persönlichkeitsbedingte Schlafunterschiede und situative Schlafbedürfnisse	60
5. Schlaf- und Tagesmüdigkeitsunterschiede zwischen Morgen- und Abendtypen	67
6. Schlaf unter extremen Umweltbedingungen	81
a. Lichtverhältnisse	81
b. Hitze und Kälte	82
c. Lärm	84
7. Experimentelle und arbeitsorganisatorische Manipulationen der Schlaf-Wach-Rhythmik	89
a. Schlafentzug und Schlafreduktion	89
b. Artificielle Schlaf-Wach-Rhythmen	94
c. Experimentelle Nachtschlaffragmentierung	96
d. Schichtarbeit	97
V. Zur Sozialgeschichte und Soziologie des Schlafens	99

1.	Illustratives Material zur Sozialgeschichte . . . . .	103
a.	Schlafzeiten . . . . .	103
b.	Schlaforte . . . . .	108
2.	Veränderungen des Schlaf-Wach-Verhaltens und der Schlafbedingungen im Zivilisationsprozeß . . . . .	110
a.	Tageszeitlich variable Dichotomisierung des zirkadianen Schlaf-Wach-Verhaltens und (Zwangs-)Aktivierungen des Wachverhaltens . . . . .	110
b.	Soziale Isolierung im Verhaltensbereich „Schlaf“ . . . . .	119
<b>B.</b>	<b>Epidemiologie der Schlafstörungen . . . . .</b>	<b>121</b>
I.	Zur Klinik der Schlafstörungen . . . . .	121
1.	Symptomatische versus ätiologische Definition . . . . .	121
2.	Differentialdiagnostik . . . . .	123
3.	Verteilung der Diagnosen in Schlafambulanzen . . . . .	144
II.	Verbreitung und Verteilung nach Feldstudien . . . . .	149
1.	Schlechter Schlaf . . . . .	150
2.	Einzelsymptome und multiple Symptomatik . . . . .	166
a.	Einschlafschwierigkeiten . . . . .	166
b.	Aufwachen während des Schlafs . . . . .	175
c.	Früherwachen . . . . .	179
d.	Maximalprävalenzen durch Einschluß jedweden Schlafproblems . . . . .	181
e.	Multiple Symptomatik und „Schlaflosigkeit“ . . . . .	182
f.	Einnahme von Schlaftabletten . . . . .	183
3.	Hyper- und Parasomnien . . . . .	184
4.	Müdigkeit und übermäßige Schläfrigkeit tagsüber . . . . .	185
<b>C.</b>	<b>Zusammenfassung und Schlußfolgerungen . . . . .</b>	<b>189</b>
<b>Literatur</b>	. . . . .	<b>203</b>