

Inhaltsverzeichnis

6 Was wollen Sie wissen?

11 Störenfriede

- 13 Unruhe im Schlafzimmer
- 18 Wenn der Alltag wachhält
- 27 Körperliche Beschwerden
- 35 Wenn Gedanken wachhalten
- 36 Interview: Träume: Was uns das nächtliche Kopfkino mitteilen will

45 Wer häufig schlecht schläft

- 46 Probleme Heranwachsender
- 57 Unruhige Nächte im Alter
- 61 Frauen und die Nachtruhe
- 65 Probleme durch Schichtarbeit

71 Schlafprobleme

- 72 Wenn Sie nicht schlafen
- 78 Wenn Sie zu viel schlafen
- 82 Wenn Sie zur falschen Zeit schlafen
- 85 Wenn Sie unruhig schlafen
- 89 Wenn Atemnot oder zuckende Glieder Sie wachhalten

97 Selbst etwas verändern

- 102 Verschaffen Sie sich einen Überblick
- 103 Werden Sie Schlafexperte
- 106 Gehen Sie Veränderungen an
- 115 Entspannen Sie sich
- 118 Interview: Richtig entspannen
- 123 Versuchen Sie umzudenken
- 127 Setzen Sie psychologische Kniffe ein



133 Hilfe beim Profi finden

- 135 Erst einmal zum Hausarzt
- 137 Wann zum Schlafmediziner?
- 142 Wann zum Psychologen?

147 Welche Arzneimittel helfen

- 150 Medikamente selbst gekauft
- 155 Vom Arzt verordnete Medikamente
- 166 Interview: Wie Sie nicht in die Suchtfalle tappen

168 Hilfe

- 168 Adressen
- 170 Fachbegriffe erklärt
- 172 Literatur
- 173 Stichwortverzeichnis



schiedlich. Je nachdem rauben diese den Schlaf oder eben nicht.

Dennoch sind die Störenfriede, die wir Ihnen in diesem Kapitel vorstellen, typische Auslöser für unruhige Nächte – und bei manchen Menschen für anhaltende Schlafprobleme. Ein paar unruhige Nächte führen allerdings nur selten gleich zu einer Schlafstörung. Bis aus einer durchwachten Nacht eine handfeste Problematik wird, dauert es einige Zeit und es gehört meist etwas mehr als nur ein einsamer Störenfried dazu. Meist spielt auch der Kopf eine große Rolle: Führt die schlaflose Nacht zu einer inneren Panik, wird ihr Einfluss auf den nächsten Tag über-

bewertet oder insgesamt als sehr unangenehm wahrgenommen, kann sie zu weiteren schlafarmen Nächten führen. Zu wissen, was den Schlaf beeinflussen kann und vielleicht vergangene Nacht zum Horrortrip gemacht hat, entlastet dann und ermöglicht es, beim nächsten Mal anders zu reagieren – und Ruhe zu bewahren. Dadurch lassen sich Schlafstörungen vorbeugen oder rechtzeitig aufhalten.

Die Störenfriede im Überblick

Wer auf der Suche nach besserem Schlaf ist, sollte nach Hinweisen suchen, was die bisherigen Nächte gestört hat, beispielsweise:



Haustiere mit ins Bett oder nicht? Eine britische Studie zeigt, dass 3 von 5 Menschen mit Schlafstörungen im gleichen Raum wie ihr Haustier schlafen, viele teilen das Bett. Mediziner raten davon ab, da vor allem Freigänger zahlreiche Keime mit sich herumtragen. Menschen mit Asthma, schwachem Immunsystem sowie Kinder sollten die Tiere nachts auf keinen Fall an ihre Seite lassen. Auf jeden Fall sollte man darauf achten, dass die Tiere gepflegt sowie frei von Ungeziefer sind.

- ▶ im Schlafzimmer ist es zu hell, zu warm, zu kalt und/oder zu laut
- ▶ Partner, Kinder, Haustiere schlafen im gleichen Bett oder Raum
- ▶ viel Stress am Tag
- ▶ ungünstige Ernährung
- ▶ wenig Bewegung und Sport oder zu viel Aktivität am Abend
- ▶ Einnahme von schlafstörenden Medikamenten oder Substanzen
- ▶ Schichtdienste
- ▶ Zeitumstellung
- ▶ Fernreisen
- ▶ veränderter Schlaf in der Kindheit oder im Alter
- ▶ schlafstörender Hormonhaushalt
- ▶ körperliche Beschwerden und Erkrankungen
- ▶ Grübeln sowie seelische Belastungen
- ▶ psychische Erkrankungen.

Unruhe im Schlafzimmer

Für eine ruhige Nacht sorgt auch die passende Atmosphäre im Schlafzimmer. Wenig Licht, kaum Geräusche, frische Luft. Wer das Bett teilt, muss Kompromisse machen.



Licht hält wach. Unser Körper richtet sich nach dem Licht. Ist es hell, sind wir wach, ist es dunkel, werden wir müde. Schon der Erfinder Thomas Edison wusste, dass nicht nur die Sonne, sondern auch künstliches Licht den täglichen Rhythmus des Menschen beeinflussen kann. Er habe, so erzählt man sich, die Glühlampe entwickelt, um die Menschen vom Schlafen zu befreien. Das sei verschwendete Zeit. Die Glühlampe hat die Nachtruhe zwar nicht überflüssig gemacht, aber das Schlafen und Wachen verändert. Ursprünglich hat vor allem das Sonnenlicht den Tag-Nacht-Rhythmus

bestimmt. Heutzutage gibt es unzählige Lichtquellen – Tag und Nacht. Wer in einer Stadt wohnt, hat es ohne Gardinen, Jalousien oder Rollläden selten wirklich dunkel. Städte sind die ganze Nacht erleuchtet. In Wohnungen strahlen Lampen, Bildschirme flackern uns entgegen. Astronomen und Biologen sprechen von Lichtverschmutzung.

Studien haben gezeigt, dass das künstliche Licht unseren biologischen Rhythmus verschieben kann. Wie gravierend die 24-Stunden-Beleuchtung in Städten ist und inwiefern die Helligkeit in der Nacht scha-

30 SEKUNDEN FAKTEN

20,1 Mio.

Packungen Schlaf- und Beruhigungsmittel wurden 2014 in deutschen Apotheken verkauft oder gegen Rezept abgegeben.

40 %

etwa 11,7 Millionen Packungen, waren pflanzliche Präparate mit Baldrian, Hopfen oder Melisse.

17,4 Mio.

Packungen, also 60 %, waren Benzodiazepine und Z-Präparate.

16 DER 20

meistverkauften Mittel haben ein hohes Risiko, abhängig zu machen oder missbräuchlich eingenommen zu werden.

Quelle: Barmer GEK Arzneimittelreport 2011

sen. Kurzfristig ist eine Kombination aus Arznei und psychologischen Maßnahmen besonders wirksam. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) empfiehlt die nichtmedikamentösen Maßnahmen und Therapiemöglichkeiten daher mit Nachdruck.

Halten die Schlafprobleme an oder helfen die rezeptfreien Mittel nicht, gehen nicht wenige zu ihrem Hausarzt und hoffen auf stärkere Medikamente. Viele bekommen sie auch, dabei wären an dieser Stelle Verhaltenstipps der beste und von Experten empfohlene Weg. Erst wenn nichtmedikamentöse Methoden wie Schlafhygiene und Aufklärung über den Schlaf keinen Erfolg zeigen, sollten Mediziner zu rezeptpflichtigen Schlafmitteln greifen – und dann auch immer nur für kurze Zeit.

Die am häufigsten verschriebenen Schlafmedikamente, Benzodiazepine und sogenannte Z-Präparate, beenden zwar schlaflose Nächte wirksam und können gerade bei Menschen, die schon lange Zeit nicht mehr gutgeschlafen haben, endlich einmal für geruhsame Nächte sorgen. Doch sie haben auch nicht minder schwere Nebenwirkungen. Die wichtigste: Sie können abhängig machen. Der Körper, aber auch die Psyche gewöhnen sich daran, dass sie nur noch mit dem Medikament einschlafen können. Diese Verknüpfung entsteht mitunter sehr schnell. Daher gilt für diese Mittel: Sie sollten immer eine der letzten Optionen sein und nicht länger als 14 Tage eingesetzt wer-



den. Gleichzeitig und auch nach der Medikamentengabe empfehlen Schlafmediziner, weiterhin nichtmedikamentöse Maßnahmen zu ergreifen. Das können kleine Änderungen im Lebensstil, Verhaltensweisen vor dem Schlafengehen oder auch im Bett sein. Im Alltag und Schlafzimmer verstecken sich oft viele Störenfriede. Medikamente beseitigen diese nicht. Aktive Veränderungen sind notwendig, um Schlafstörungen langfristig zu beseitigen.

Denn: Die Pillen, Dragees und Tropfen beheben zwar für kurze Zeit die Schlafprobleme, nicht aber ihre Ursache. Diese können sich dadurch sogar verfestigen. Zudem haben vor allem die verschreibungspflichtigen Medikamente zahlreiche unerwünschte Nebenwirkungen, von Schwindelgefühl bis hin zur Abhängigkeit. Viele können sogar selbst Schlafstörungen auslösen, wenn sie

nach längerer Zeit abgesetzt werden – man spricht dann von einer rebound-insomnia, also einem Wiederauftreten der Schlafstörungen, ein Hinweis auf Entzugserscheinungen.

Folgende Medikamente werden in Deutschland gegen Schlafstörungen eingesetzt:

- ▶ pflanzliche Mittel
- ▶ Antihistaminika
- ▶ Benzodiazepine
- ▶ Z-Präparate
- ▶ sedierende Antidepressiva
- ▶ Melatonin
- ▶ niedrigpotente Neuroleptika.

▶ Die Bewertung der Medikamente durch die Experten der Stiftung Warentest finden Sie im Internet unter www.test.de/medikamente.

lauthals schreiend hoch und etwa gleich viele Kinder haben in dieser Zeit mehrfach Alpträume erlebt. Spätestens mit Beginn der Pubertät verfliegen die nächtlichen Phänomene von allein oder treten nur noch sehr selten auf. Auch wenn meist kein Grund zur Sorge besteht, sollten Eltern unruhige Nächte des Kindes ernst nehmen und beobachten – aber nicht in Panik verfallen. Meist deuten sie eben auf einen normalen Verarbeitungsvorgang hin, manchmal aber auch auf Stress am Tag, Schlafmangel oder eine Erkältung und nur selten sind sie Ausdruck schwerer Probleme oder Erkrankungen. Typische Auslöser für die nächtliche Aktivität: ein neues Geschwisterchen, ein Umzug oder Zank mit Freunden. Verändern sich also gerade Dinge im Leben des Kindes oder ist generell morgens bis abends viel los, kann es auch nachts im Kinderbett unruhig zugehen. Aber auch Fieber kann Alpträume oder Schlafwandeln auslösen. Gehen die Symptome zurück, verschwinden die nächtlichen Phänomene.

Jedes siebte Kind im Grundschulalter hat wiederkehrende Alpträume. In diesem Alter haben sie Hochkonjunktur in Kinderköpfen. Böse Monster, gemeine Ganoven oder der Tod eines geliebten Mitmenschen: Die Kinder schrecken mitten in der Nacht schweißgebadet und verstört aus dem Horrorfilm in ihrem Kopf hoch. Die Gruselträume können sehr realistisch wirken. Kleinen Kindern fällt es zudem besonders schwer, zu erkennen, dass das eben Erlebte nicht wirklich

stattfind. Sie brauchen dann tröstende Eltern, die sie in ihrer Angst auffangen und versichern, dass das Kind hier sicher ist und es nur geträumt hat. Am nächsten Tag hilft es, zum einen das Kind zu fragen, ob es sich überhaupt an den Traum erinnert. Wenn nicht, lassen Sie das Thema ruhig ruhen. Sonst suchen Sie mit ihm gemeinsam nach einem positiven Ende für den Traum und sprechen Sie dieses mit dem Schützling durch. Mitunter baut das Kind dieses gute Ende beim nächsten Mal in seinen Traum ein. Manchen Kindern fällt es leichter, diesen neuen Traumverlauf aufzumalen. Mit dem Kind über seinen Alltag, mögliche Probleme mit anderen oder Konflikte zu sprechen, kann bösen Träumen vorbeugen.

→ Nachtaktive Kinder

Schlafwandeln tritt im ersten Drittel der Nacht auf. Die Kinder stehen auf, gehen herum als ob sie wach wären. Sie erinnern sich morgens nicht daran. Der **Nachtschreck** tritt primär im ersten und zweiten Drittel der Nacht auf. Die Kinder schrecken mit einem Schrei und starker Angst hoch. Sie erinnern sich morgens nicht daran. **Alpträume** treten im letzten Drittel der Nacht auf. Die Kinder erleben realistisch wirkende angstmachende Träume, wachen daraus erschrocken auf und können sich am nächsten Morgen daran erinnern.

Gelegentliche Alpträume sind kein Grund zur Sorge. Schreckt Ihr Kind aber über längere Zeit mehrmals pro Woche nachts aus solchen Träumen hoch oder entwickelt es durch die Alpträume eine ausgeprägte Angst davor, einzuschlafen, sollten Sie einen Kinderarzt, Kinderpsychologen oder Schlafmediziner konsultieren.

Auch das Schlafwandeln kommt in einer bestimmten Entwicklungsphase der Kinder gehäuft vor, meist zwischen dem vierten und siebten Lebensjahr. In stressigen Zeiten, bei schweren Erkältungen oder durch Schlafmangel kann das Phänomen ebenfalls begünstigt werden. Einige wandeln auch als Erwachsene noch nachts durch die Flure. Das ist dann meist genetisch bedingt und wird ebenfalls durch Stress am Tag ausgelöst. Ob klein oder groß: Die Nachtwanderer laufen meist sogar mit offenen Augen durch die Wohnung, können sich aber am nächsten Tag nicht daran erinnern. Sie befinden sich in einer besonders ausgeprägten Tiefschlafphase – und können nur schwer geweckt werden.

Tritt das Phänomen häufiger auf, sollten Vorsichtsmaßnahmen vorgenommen werden, um zu vermeiden, dass sich das Kind verletzt. Ein ebenerdiges Bett ist für schlafwandelnde Kinder daher ein Muss. Achten Sie abends auf einen freigeräumten Boden, damit weder das Kind noch Sie über Spielzeug stolpern. Wenn jemand im Haushalt schlafwandelt, sollte man frühzeitig weitere mögliche Gefahrenquellen beseitigen: Türen abschließen, damit er oder sie nicht das Haus verlässt; Fenster schließen; Treppen durch ein Gitter versperren. Treffen Eltern ihr Kind während des Wandelns an, sollten sie es nicht wecken, sondern ruhig zu seinem Bett zurückbegleiten.

Einige Kinder schrecken nachts mit einem lauten Schrei aus dem Schlaf hoch, verspüren sichtlich enorme Angst und fallen dann aber wieder in einen Tiefschlaf. An den Nachtschreck können sie sich am nächsten Morgen nicht erinnern. Sie befinden sich wie Schlafwandler während des Schrecks im Tiefschlaf und lassen sich nur schwer wecken. Das ist aber auch selten nö-



In der Pubertät verstellt sich der Schlaf-Wach-Rhythmus.

Jugendliche sind abends länger fit, aber brauchen morgens, um in die Gänge zu kommen. Um einen Schlafmangel zu verhindern, lohnt es sich zu verhandeln. Machen Sie zwei bis drei Abende pro Woche aus, an denen um 22 Uhr Schlafenszeit ist. Ein Nickerchen tagsüber sollte nicht länger als 30 Minuten dauern und nicht zu nah zum Abend liegen.

als in der Nacht. Selbst wenn in der eigenen Wohnung Ruhe herrscht, ist es um einen herum nicht still: Nachbarn sind wach, auf der Straße ist Verkehr, Vögel zwitschern, Kinder spielen. Die Geräuschkulisse ist eine andere als zwischen 22 und 6 Uhr. Ohrstöpsel, geschlossene Fenster und das Schlafzimmer zur ruhigen Hausseite senken den Lautstärkepegel. Weitere Lärmquellen: die Türklingel und das Telefon oder Handy. Einfach den Stecker ziehen oder leise stellen. Ein monotones Rauschen wie von einem Ventilator kann unregelmäßige Umgebungsgeräusche übertönen. Der gleiche Effekt: eine nicht vergebene Frequenz im Radio.

Signalisieren Sie Ihrem Körper zudem mit Ritualen, dass die Schlafenszeit bevorsteht. Zähneputzen, leise Musik hören, ein Buch lesen: Durchlaufen Sie jedes Mal vor dem Zubettgehen eine Routine, die beruhigt und die Nachtruhe einläutet – egal zu welcher Uhrzeit.

Um die Schlafstunden optimal zu gestalten, hilft es, mit der Familie Absprachen zu treffen, etwa wegen der Lautstärke oder dem Licht. Für das Wohlbefinden ist es zudem wichtig, das soziale Umfeld, das meist zu anderen Zeiten wach ist, nicht aus den Augen zu verlieren. Dazu kann der Schlaf aufgeteilt werden, auch wenn er am Stück wohltuender ist. Wenn jemand also täglich etwa acht Stunden Schlaf benötigt, um sich ausgeruht zu fühlen, könnte er direkt nach seiner Schicht eine Hälfte schlafen und dann je nachdem, ob eine Spät- oder eine

Nachtschicht hinter ihm liegt, am Frühstück oder Mittagessen mit der Familie teilnehmen. Am Nachmittag könnte er vor seiner Schicht noch einmal ein paar Stunden schlafen. Wer nach seiner Schicht nicht genug Schlaf bekommen hat, kann zudem versuchen, über den Tag, am Abend vor oder wenn möglich während der Schicht durch kurze Schläfchen Energie zu tanken. Das Power-Napping ist im Grunde der typische Mittagsschlaf, bei Schichtarbeitern nur zu anderen Zeiten. Er sollte wie der Mittagsschlaf nach bestimmten Regeln ablaufen.

→ Power-Napping Weniger ist mehr

Das Nickerchen zwischendurch ermöglicht es, die Energiereserven flott aufzutanken. Regelmäßigen Schlaf ersetzen diese Kurzzeit-Schläfchen allerdings nicht.

Wie funktioniert's? Power-Napping geht im Liegen oder Sitzen. Hauptsache der Kopf kann abgestützt werden und mögliche Störfaktoren sind ausgeschaltet. Stichwort: Handy oder Telefon. Ideal ist ein Power-Nap, wenn er 20 Minuten dauert. Länger sollte er nicht sein, sonst gleitet man in eine Tiefschlafphase. Aus dieser zu erwachen ist schwer und unangenehm, auch fühlt man sich danach viel häufiger benommen als beim Schlaf-Quickie. Weniger ist mehr.

Rhythmus im Blut

Die „innere Uhr“ eines Menschen (auch zirkadianer Rhythmus) hilft dem Organismus, sich auf wiederkehrende Phänomene einzustellen. Sie ist abhängig von Alter oder genetischer Veranlagung. Äußere Faktoren, wie das Licht, aber auch eine eintrainierte Weckzeit, können sie nur in bestimmten Grenzen beeinflussen.

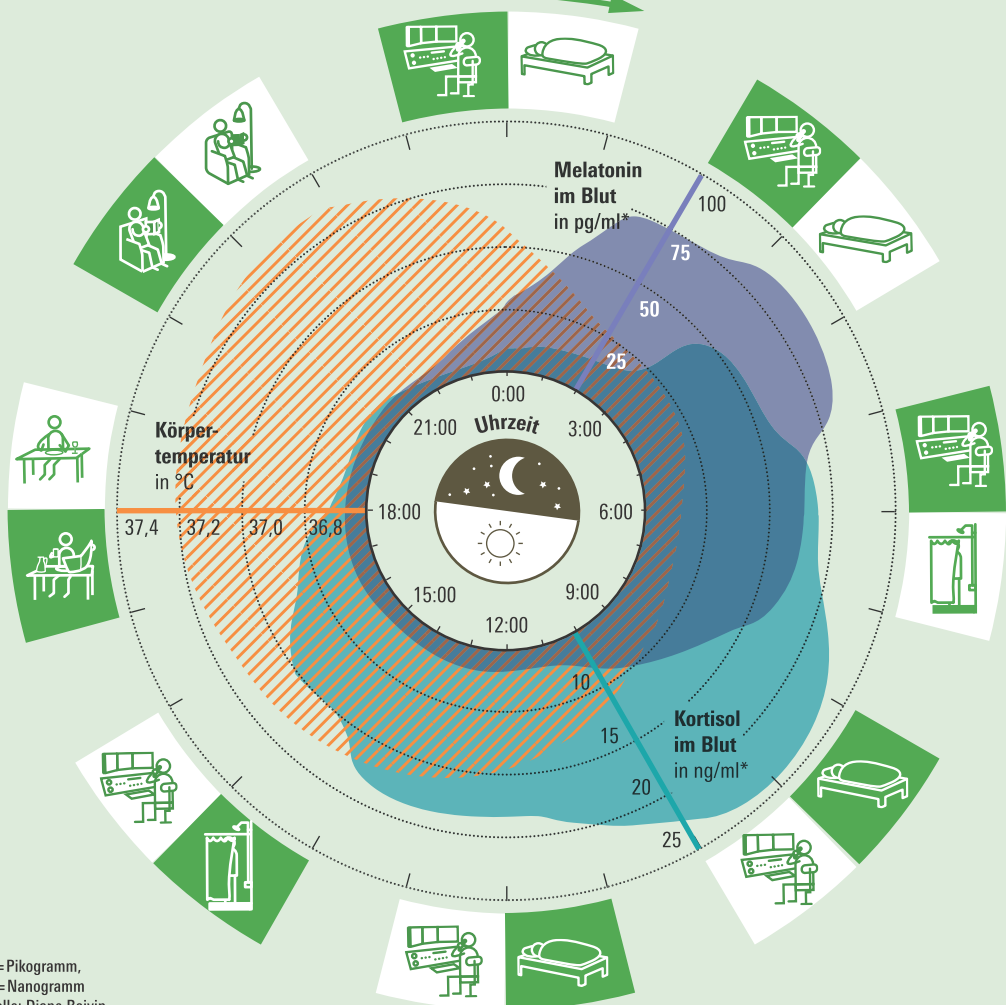
Melatonin ist das Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus regelt. Es wird nur bei Dunkelheit ausgeschüttet

Kortisol ist ein sogenanntes Stresshormon, das vom Körper ausgeschüttet wird, um Energiereserven freizusetzen.

„Normaler“ Tagesrhythmus

Tagesrhythmus bei Nachtschicht

Die **Kerntemperatur** des Menschen ändert sich auch durch Aktivität. Tagsüber ist sie jedoch generell höher als in der Nacht.



* pg = Pikogramm,
ng = Nanogramm

Quelle: Diane Boivin,
Douglas Mental Health University Institute, Quebec 2013

Stichwortverzeichnis

A

- Agomelatin 165
- Albträume 85
 - Checkliste 87
- Alkohol 26, 42, 107, 112
- Ältere Menschen 57
 - Alterserscheinungen 58
 - Atemstörungen 59
- Angststörungen 39
 - Angst vor dem Schlaf 41
 - Checkliste 42
- Antidepressiva 161
- Antihistaminika 147, 150
- Apps als Einschlafhilfe 101
- Ärztliche Hilfe 135
- Asthma 34
- Atemmaske 92
- Atemstörung siehe Schlafapnoesyndrom 90
- Aufstehen 110
- Aufwachen in der Nacht 114
- Autogenes Training 120

B

- Babys 51
 - Babys im Familienbett 17
 - nächtliches Weinen 51
- Baldrian 152
- Benzodiazepine 148, 156
 - „4-K-Regel“ 157
 - Entwöhnung 160
 - Hangover 156
 - Rebound 158
 - Selbsttest 162
 - Sucht 166

- Bett 110
 - Besucherritze 112
- Bewegungsmangel
 - siehe Sport 23
- Bluthochdruck 24

C

- Chronotypen 30, 82
- CPAP-Gerät 92

D

- Demenz 58, 74, 141
- Depression 38, 58, 141
 - Checkliste 40
 - Schlafentzug als Therapie 39

E

- Entspannung 115, 116
 - Entspannungskurse 115, 122
- Ernährung 21, 23
 - Essen vor dem Schlafengehen 107

F

- Fantasiereise 121
- Frauen, Schlafverhalten 61

G

- Gedankenübungen 125
- Grübeln, nächtliches 125

- Checkliste 126
- Gute-Nacht-Gedanken 124

H

- Harninkontinenz 58
- Haustiere im Bett 12, 18
- Herzerkrankungen 34
- Hopfen 154
- Hormone 29
 - Hormonbehandlung 63, 64
- Hypersomnie 71, 78
 - äußere Einflüsse 80
 - Depression 81
 - Gegenmaßnahmen 78
 - Medikamente 80
 - Warnzeichen 79

I

- Imaginationsübungen 121
- Immunsystem 32
- Inkontinenz 58
- Innere Uhr 27
- Insomnie 71, 72
 - angeborene 76
 - Anzeichen 72
 - Checkliste 75
 - körperliche Ursachen 73
 - Gegenmaßnahmen 73
 - Pseudoinsomnie 76
 - selbst verschuldete 76

J

Jetlag 83, 141
Johanniskraut 153

K

Kinder 17, 46
– Alpträume 54
– Atemstörung 56
– Einschlafstörungen 49
– Kinder im Ehebett 47
– Kinderzimmer-
Checkliste 51
– Nachtruhe-
Checkliste 52
– Nachtschreck 54
– Schlafbedarf 46
– Schlafbedarf-
Checkliste 48
– Schlafwandeln 53
Koffein 25, 107
Kortikosteroide 25
Kortisol 31
Krankheit, körperliche 33

L

Lärm 14
Licht 13, 27
– blaues Licht 14
– Lichttherapie 140

M

Matratzen-Checkliste 113
Medikamente 24, 60, 68, 74,
112, 135
– Pflanzliche
Präparate 152
– rezeptfreie 150

– verschreibungs-
pflichtige 155
Meditation 121
Melatonin 29, 140, 164
Melisse 154
Menstruation siehe
Zyklus 61
Mittagsschlaf 59, 107
– Checkliste 60
Mythen rund um den
Schlaf 104

N

Nächtliches Aufwachen 114
Nachtschicht siehe
Schichtarbeit 65
Nachtschreck 86, 88
Narkolepsie 80
Nervenerkrankungen 34
Nervensystem 32
Nierenprobleme 33
Nikotin 26, 107

O

Obstruktive Schlafapnoe 62
Ohrstöpsel 111
Opiode 25

P

Parasomnie 71
Partner, gemeinsames
Schlafen mit 16
Pavor Nocturnus siehe
Nachtschreck 88
Polysomnographie 138
Posttraumatische
Belastungsstörung 41

Power-Napping 66
Progressive Muskelrelaxation
(PMR) 120
Psychische Erkrankungen 35
Pubertät 55

Q, R

Qigong 116
Restless-Legs-Syndrom 33,
59, 93
– Checkliste 94
– Gegenmaßnahmen 93

S

Schäffchenzählen 123
Schichtarbeit 65
– Checkliste 69
– Tipps und Tricks 65, 68
Schilddrüse 31
Schlafapnoesyndrom 90
– Gegenmaßnahmen 92
Schlafbedarf 104
Schlaffeffizienz 131
Schlafhygiene 106
Schlafkrankheit
siehe Narkolepsie 80
Schlaflabor 138
Schlaflosigkeit
siehe Insomnie 72
Schlafmediziner 98, 137
Schlafrestriktion 129
Schlafrhythmus 108
Schlafrhythmusstörung 84
Schlafrituale 108
– Checkliste 109
Schlafstörung 71
– Checkliste 136
– Hausarzt 135

- Symptome 133
- Schlafstagebuch 102
- Schlaftraining 139
- Schlafwandeln 86
- Schlafzimmer 109
 - Nutzung 15
- Schmerzen 34
- Schnarchen 89
 - Gegenmaßnahmen 90
- Schwangerschaft 62
 - nach der Geburt 63
- Sexualität 16
- Somnologe siehe
 - Schlafmediziner 137
- Sport 23, 107
- Stimuluskontrolle 127
- Störenfriede 12, 111
- Stress 18
 - Checkliste 22
 - Dauerstress 20
- Sucht-Checkliste 43

- Wechseljahre 63
 - Schlafhygiene in der Menopause 64

Y, Z

- Yoga 116
- Zähneknirschen 95
- Zeitumstellung 29
- Z-Substanzen 148, 160
- Zucken im Schlaf 94
- Zyklus 61

T

- Tagesschläfrigkeit siehe
 - Hypersomnie 78
- Tai-Chi 116
- Tee 25
- Temperatur 15
- Tiere siehe Haustiere 18
- Träume 36

U, V

- Unruhig Schlafen 85
- Vollmond 28

W

- Wachalter 26