

Der gestörte Schlaf und seine Behandlung

unter Mitarbeit von:

H. Baumhauer
S. Friedrich
V. Friebe
L. Giindel
J. Kummer

Schlaf •
Schlafstörungen •
nichtmedikamentöse
Schlafhilfen
Schlafmittel

Inhalt

Vorwort	7	Hypersomnien	83
Schlaf und Schlafstörungen	9	Hypersomnien	84
Einleitung	11	Abnorme Tagesschläfrigkeit	86
Was ist Schlaf?	13	Schlaf-Apnoe-Syndrom	89
Schlafstörungen	24	Narkolepsie	95
Insomnien/Hyposomnien	34	Weitere Hypersomnie-Formen	107
Zur Epidemiologie der Insomnien	38	Störungen des Schlaf- Wach-Rhythmus	111
Ursachen und Hintergründe von Schlafstörungen	43	Parasomnien	117
Psychosoziale Hintergründe von Schlafstörungen	44	Parasomnien	118
Exogene Störfaktoren	48	Alpträume	119
Psychiatrische Krankheitsbilder mit Schlafstörungen	54	Pavor nocturnus	122
Weitere pharmakogene Schlafstörungen	63	Schlafwandeln	125
Organisch bedingte Schlafstörungen ..	65	Weitere Parasomnie-Formen	131
Besondere Ursachen der Schlafstörungen	68	Anhang: Restless-legs-Syndrom und nächtlicher Myoklonus	136
Der nächtliche Bereitschaftsdienst und seine Folgen	70	Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter	139
Schichtarbeit und Schlafstörungen	74	Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter	140
Schlafstörungen durch Arbeitslosigkeit	77	Störungen im Schlaf im Kindesalter ..	146
Chronische Schlafstörungen	79	Hypersomnien im Kindesalter	153

Zur Therapie der Schlafstörungen	157	Kleine Schlafhilfen	230
Schlafhilfen und Schlafmittelkonsum in der Allgemeinbevölkerung	158	Weitere schlafrelevante Aspekte	244
Schlafmittel und schlaffördernde Substanzen	161	Entspannungsverfahren	249
Alkohol	169	Physikalische Therapie	254
Antidepressiva	171	Allgemeine Hinweise für Schlafstörungen im höheren Lebensalter	256
Antihistaminika	175	Nichtmedikamentöse Behandlungsmaßnahmen bei Schlafstörungen im Kindesalter	260
Barbiturate	176	Psychagogische, psychologische und physikalische Maßnahmen	267
Benzodiazepine	178	Spezielle Fragestellungen	274
Bromhaltige Schlafmittel (Bromide/Bromureide)	187	Zur Therapie des manischen Nicht-schlafen-Müssens	274
Chinazolinon-Derivate	189	Zur ambulanten Entzugsbehandlung von Benzodiazepin-Tranquilizern und-Schlafmitteln	276
Chloralhydrat	190	Schlafentzug	282
Clomethiazol	191	Die sogenannte Schlafkur	285
Delta-Sleep-Inducing-Peptide (DSIP)	193	Schlafstörungen bei Tieren?	287
Glykolderivate	193	Die Untersuchung des Schlafes im Schlaflabor	292
Opipramol	194	Weiterführende Literatur	300
Paraldehyd	195	Klinische Schlaf Zentren	304
Pflanzenheilmittel	196	Anschriften der Autoren	309
Piperidindione	201	Bildnachweis	309
Placebo-Präparate	202	Sachverzeichnis	310
L-Tryptophan	205		
Neuroleptika	206		
Zopiclon	212		
Nichtmedikamentöse Schlafhilfen			
Aufklärung und Beratung	216		