

Dr. med. Chris Winter

.....

MÜDE WAR GESTERN

.....

Wie du deine Schlafstörung
selbst behandelst und
wieder Schlaf findest

riva

INHALT

Prolog	9
Einführung in die Schlafmedizin	13
1. Wozu ist der Schlaf nütze? Zu absolut allem!	17
2. Primäre Triebe	35
3. Schläfrig versus müde	51
4. Schlafstadien	73
5. Vigilanz und Wachheit	93
6. Falsche Wahrnehmung des Schlafzustandes	109
7. Zirkadiane Rhythmen	117
Zwischenakt	127
8. Schlafhygiene	133
9. Insomnie	161
10. Schwere Insomnie	179
11. Schlafhilfen	203

12. Zeitpläne für den Schlaf	227
13. Nickerchen	245
14. Schnarchen und Apnoe	261
15. Weitere Schlafstörungen, die so merkwürdig sind, dass sie ernst sein müssen	273
16. Zeit für eine Schlafstudie	289
Schlussbetrachtung	303
Anmerkung des Autors	305
Danksagung	307
Weiterführende Literaturhinweise	311
Register	319