

# Die schlaflose Gesellschaft

Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen

Bearbeitet von  
Hans-Günter Weeß

1 2016. Taschenbuch. 268 S. Paperback  
ISBN 978 3 7945 3126 4  
Format (B x L): 17 x 24 cm  
Gewicht: 563 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Sonstige Medizinische Fachgebiete > Psychosomatische Medizin, Schlafmedizin](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Teil II

---

## Schlafstörungen – Wie helfe ich mir selbst?

Schlafstörungen sind häufig und weit verbreitet. Sie haben den Status einer Volkskrankheit. Interessanterweise werden aber viele von ihnen in unserem Gesundheitssystem nicht als solche „behandelt“. Sie werden häufig bagatellisiert und nicht ernst genommen. „Schlafen tun wir doch alle schlecht“, sagte vor Kurzem eine Mitarbeiterin einer großen Gesundheitskasse in Deutschland. Deswegen muss man doch nicht gleich ins Krankenhaus. Tatsächlich führen Schlafstörungen zu enormen gesundheitlichen Belastungen und volkswirtschaftlichen Kosten (► Kap. 2.6, 4.5, 6.1). Sie können schwere Erkrankungen herbeiführen und die Lebenserwartung verkürzen.

Ein ganz wesentlicher Aspekt dieses zweiten Teils des Buchs ist die verständliche und ausführliche Darstellung von Schlafstörungen. Dabei möchte ich Ihnen die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten erläutern. Zur besseren Veranschaulichung führe ich zu den einzelnen Punkten viele Patientenbeispiele aus meiner täglichen Praxis an. Ganz wichtig ist mir die Vermittlung von selbstwirksamen Behandlungsmöglichkeiten. Was kann jeder Einzelne tun, um seine Schlafstörung erfolgreich selbst zu behandeln, seine „eigene Schlaftablette“ zu werden? Dort, wo das nicht geht, möchte ich das Für und Wider der verschiedenen schlafmedizinischen Behandlungsoptionen verständlich erläutern. Mein Ziel ist es, Sie zum „Experten in eigener Sache Schlaf“ zu machen. Nur so können Sie die bestmögliche Therapiestrategie gemeinsam mit Ihrem Arzt ermitteln und die bestmögliche Behandlung bekommen.

Bei der Darstellung der Schlafstörungen stehen die „großen Drei“ im Vordergrund:

- Ein- und Durchschlafstörungen,
- Schlafapnoe-Syndrome (krankhaftes Schnarchen) und
- die unruhigen Beine (Restless-legs-Syndrom).

Weniger häufige Störungen des Schlafs, wie z. B. nächtliche Albträume, Schlafwandeln oder die chronischen Müdigkeitssyndrome sollen ebenfalls nicht zu kurz kommen. Auch das gutartige Schnarchen, kein Thema der Medizin, aber eines des genervten und häufig schlaflosen Bettpartners, soll hinsichtlich seiner Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten beschrieben werden.

Dieses Buch würde nicht „Die schlaflose Gesellschaft“ heißen, wenn ich Ihnen nicht auch zeigen würde, wie unsere Gesellschaft und insbesondere unser Gesundheitssystem die Entstehung und Chronifizierung von Schlafstörungen fördert. Schlafstörungen müssten bei veränderten „Rahmenbedingungen“ nicht notwendigerweise in dieser Häufigkeit in unserer Gesellschaft auftreten. Deswegen stelle ich am Ende des zweiten Teils meines Buchs Maßnahmen vor, die in der Lage sind, uns von der Folter „Schlafstörung“ zu befreien.