

# BSD

---

# SCHLAFAKADEMIE



gefördert von der



# DIE AKADEMIE

---

**Ich begrüße Sie ganz herzlich** zu unserer Schlafakademie!

Sie haben sich entschlossen, diesen Kurs zu absolvieren, weil Sie sich für den Schlaf interessieren. Das kann verschiedene Gründe haben. Vielleicht möchten Sie das Phänomen Schlaf begreifen und eine Antwort auf die Frage finden, warum wir überhaupt schlafen? Vielleicht leiden Sie selbst an einer Schlafstörung und wollen deren Ursache und Behandlungsmöglichkeiten ergründen mit dem Ziel, wieder besser schlafen zu können. Oder Sie möchten Ihren Schlaf optimieren und Schlafproblemen vorbeugen. Das alles sind gute Gründe – denn Schlaf ist für unser Wohlbefinden und unsere Regeneration unverzichtbar. Schlafmangel und Schlafstörungen können viele gesundheitliche Probleme nach sich ziehen: Konzentrationsstörungen, Leistungsknick, geschwächtes Immunsystem, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen – die Liste ist lang. Wer schlecht oder zu wenig schläft, fehlt häufiger am Arbeitsplatz. Sogar auf unsere Lebenserwartung wirkt sich gesunder, ausreichender Schlaf vorteilhaft aus.

**Unsere Reise durch das Geheimnis der Nacht ist alles andere als langweilig. Sie werden daraus nicht nur eine Menge lernen, sondern sich dabei wie auf einer spannenden Entdeckungsreise vorkommen.**

Deshalb ist es gut, dass Sie sich auf das Abenteuer Schlaf einlassen und unseren Schlafkurs absolvieren möchten. Neben Vorträgen hochkarätiger Schlafmediziner zeigen wir Ihnen auch Filme, die einen Blick in die Vergangenheit – die Geschichte der Schlafforschung und Schlafmedizin – erlauben.

Es ist faszinierend zu erleben, wie die Menschen hinter das Geheimnis des Schlafs gekommen sind. Trotzdem wissen wir leider auch heute noch längst nicht alles darüber!

Noch ein paar Worte zur praktischen Durchführung unserer Schlafakademie: Natürlich können wir Sie nicht daran hindern, nur einzelne Kapitel davon zu absolvieren. Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf dieser Reise durch die Nacht! Möge sie Ihnen dabei helfen, sich tagsüber wohler zu fühlen und Schlafproblemen vorzubeugen – oder bereits bestehende Schlafstörungen besser in den Griff zu bekommen.



Werner Waldmann

**Werner Waldmann,**  
1. Vorsitzender des Bundesverbands  
Schlafapnoe und Schlafstörungen  
Deutschland (BSD) e.V.

# DIE INHALTE

---

## 1 Einführung

### 2 Die Architektur des Schlafs (Dipl.-Psych. Eller)

Bonusmaterial: Schlaflabor

Fragen zum Kapitel

### 3 Traum & Albtraum (Prof. Schredl )

Bonusmaterial: Traumbilder

Fragen zum Kapitel

### 4 Unsere innere Uhr / Lerchen und Eulen (Prof. Roenneberg, Prof. Randler)

Bonusmaterial: Die Entdeckung des EEG / des REM-Schlafs / Chronobiologie

Fragen zum Kapitel

### 5 So schläft man richtig – Schlafhygiene (Körner, Thomas, Dr. Weeß)

Bonusmaterial: Schlafen mit Feng Shui

Fragen zum Kapitel

### 6 Schlaf im Lauf des Lebens / Schlaf im Alter (Dr. Weeß, Prof. Frohnhofen)

Bonusmaterial: Die Rolle des Lichts

Fragen zum Kapitel

### 7 Schlaf und Gedächtnis (Prof. Born)

Bonusmaterial: Demenz

Fragen zum Kapitel

### 8 Unsere müde Gesellschaft (Dr. Weeß)

Bonusmaterial: Sekundenschlaf

Fragen zum Kapitel

### 9 Schnarchen (Prof. Heiser)

Bonusmaterial: Schnarchmuseum

Fragen zum Kapitel

### 10 Schlafapnoe, die Krankheit (Prof. Randerath)

Bonusmaterial: Der Romanautor Charles Dickens entdeckt die Schlafapnoe / Colin Sullivan und die Folgen / Über die Risiken einer nicht behandelten Schlafapnoe

Fragen zum Kapitel

### 11 Schlafapnoe, die Therapie

Unterkieferprotrusionsschiene (Dr. Schwarting) / Zungenschrittmacher (Prof. Sittel, Dr. Götz)

Umstellungsothotomie (Dr. Dr. Dr. Kretschmer)

Bonusmaterial: Mit Stützstrümpfen gegen Schlafapnoe / Maskenherstellung / Maskenprobleme

Fragen zum Kapitel

# DIE INHALTE

---

- 12 Restless-Legs-Syndrom (Habersack, PD Dr. Bachmann)  
Bonusmaterial: Restless-Legs-Syndrom  
Fragen zum Kapitel
- 13 Insomnie (Prof. Riemann)  
Bonusmaterial: Bericht einer Schlaflosen  
Fragen zum Kapitel
- 14 Hypersomnie (Prof. Penzel, Prof. Nilius)  
Bonusmaterial: Sekundenschlaf  
Fragen zum Kapitel
- 15 REM-Schlaf-Verhaltensstörungen (Prof. Young)  
Bonusmaterial: Nachtwandeln im Kino: Das Cabinet des Dr. Caligari  
Fragen zum Kapitel
- 16 Narkolepsie (Prof. Mayer)  
Bonusmaterial: Eine Betroffene berichtet  
Fragen zum Kapitel
- 17 Schlafmittel & Muntermacher (Prof. Steinberg, Dr. Bundt)  
Fragen zum Kapitel
- 18 Stress & Entspannung (Dr. Bolm)  
Bonusmaterial: Entspannungsmethoden  
Fragen zum Kapitel
- 19 Schichtarbeit (Prof. Richter)  
Bonusmaterial: Über Schichtarbeit bei Berufskraftfahrern  
Fragen zum Kapitel
- 20 Schlaf & Adipositas (Prof. Lobmann)  
Bonusmaterial: Die bariatrische Operation zur Gewichtsreduktion  
Fragen zum Kapitel
- 21 Was haben Sie gelernt?
-