

KUNST

Der Meister des nächtlichen Schreckens
Der Schweizer Maler Johann Heinrich Füssli wusste schon vor mehr als 200 Jahren, wie unsere Albträume funktionieren.
Seite 6

THEMA

Schlaf als Grundbedürfnis und Lebenselixier
Früher ging man davon aus, dass der Schlaf keine wesentliche Bedeutung für den Menschen hat und lediglich eine Unterbrechung des Tagesablaufes darstellt. Heute weiß man, dass der Schlaf lebensnotwendig für den Körper und die Psyche ist.
Seite 8

INTERVIEW

Der kleine Bruder des Todes
Wir müssen als Gesellschaft dafür Sorge tragen, dass das Altern lebenswert bleibt und alle Schwerstkranken und Sterbenden zuverlässig unter würdigen

Umständen betreut werden können.

Seite 12

MYTHEN

Mythen über die Bedeutung der Nachtruhe
Nach wie vor wird der Schlaf von zu vielen Menschen als entspannende Nebensache eingestuft und nicht als die lebensnotwendige Quelle vieler physiologischer und mentaler Regenerationsprozesse, die er eigentlich ist. Doch ranken sich viele Mythen um den Schlaf.
Seite 14

ERINNERUNG

»Eine verdrießliche Nacht-Music«
Mit seiner Analyse nächtlicher Atemstörungen nimmt Georg Graus 1688 Jahrhunderte der Schlafmedizin vorweg.
Seite 17

THEMA

Rätselhafte Schlaf-Phänomene
Jeder vierte Deutsche hat mit Problemen beim Ein-

oder Durchschlafen zu kämpfen. Viele Menschen liegen stundenlang wach, fühlen sich am nächsten Tag wie gerädert und haben schon morgens Panik vor der nächsten Nacht.
Seite 18

BESUCH

Im Schlaflabor
Schnarchen ist oft lästig, oft laut, aber letztlich nicht gefährlich. Doch es gibt ernste Formen des Schnarchens, bei denen die Atmung mehr als zehn Sekunden lang aussetzt: Das sollte sich ein Mediziner genauer ansehen – am besten in einem Schlaflabor.
Seite 22

FORSCHUNG

Neue Erkenntnisse im Schlaf
Gehirnforschung-Wissenschaftler ergründen, wie der Schlaf unser Gedächtnis beeinflusst. Können wir tatsächlich schlummernd Vokabeln pauken?
Seite 25

TRÄUME

Träume bewusst steuern
Durch die Luft fliegen wie Peter Pan, Bewegungsabläufe trainieren bis zur Perfektion, der Spinne ins Auge sehen. Wenn Menschen einen »Klartraum« haben, können sie dies bewusst steuern.
Seite 28

TRAUER

Wie Träume in der Trauer helfen können
Träume faszinieren Menschen seit jeher. Die Wissenschaft versucht, ihnen auf den Grund zu gehen. Traumarbeit ist eine bewährte Methode in der Psychologie. Vor allem Trauernde können von ihren Träumen profitieren.
Seite 34

REISE

Auf dem Weg ins Nirwana
Die heilige Stadt Varanasi am Fluss Ganges in Indien ist der begehrteste Bestattungsort im Hinduismus.
Seite 41