



Alkohol als Einschlafhilfe?

Gut einschlafen heißt nicht gut durchschlafen!

Quellen

- [1] Robert-Koch-Institut (Hg.) (2005): Schlafstörungen. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 27, Berlin. http://www.rki.de/cln_169/nn_199850/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/-;templated=raw,property=publicationFile.pdf/schlafstoerung.pdf (11.05.2011).
- [2] Stuck BA et al. (2009): Praxis der Schlafmedizin. Heidelberg.
- [3] Fietze I (2009): Leistung durch richtige Schlafkultur? Spektrum der Wissenschaft Spezial 3, 72-77.
- [4] Born J, Plihal W (2000): Gedächtnisbildung im Schlaf: Die Bedeutung von Schlafstadien und Streßhormonfreisetzung. Psychologische Rundschau 51(4), 198-208.
- [5] Roenneberg T et al. (2003): Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. J Biol Rhythms 18(1), 80-90.
- [6] Weeß H (2005): Diagnostik von Schlafstörungen. Verhaltenstherapie 15(4), 220-233.
- [7] Meier U (2004): Das Schlafverhalten der deutschen Bevölkerung - eine repräsentative Studie. Somnologie 8(3), 87-94.
- [8] Max-Rubner-Institut (Hg.) (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht, Teil 1. Karlsruhe. http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVS_II_Abschlussbericht_Teil_1_mit_Ergaenzungsbericht.pdf (11.05.2011).
- [9] Spiegelhalder K, Riemann D (2009): Schlaflos im Bett. Spektrum der Wissenschaft Spezial 3, 26-32.
- [10] Ohayon MM, Zulle J (2001): Correlates of global sleep dissatisfaction in the German population. Sleep 24(7), 780-787.
- [11] Roth T, Roehrs T (2003): Insomnia: Epidemiology, characteristics, and consequences. Clinical Cornerstone 5(3), 5-15.
- [12] DAK (2010): DAK Gesundheitsreport 2010. Hamburg. [http://www.presse.dak.de/ps.nsf/Show/03AF73C39B7227B0C12576BF004C8490/\\$File/DAK_Gesundheitsreport_2010_2402.pdf](http://www.presse.dak.de/ps.nsf/Show/03AF73C39B7227B0C12576BF004C8490/$File/DAK_Gesundheitsreport_2010_2402.pdf) (10.05.2011).
- [13] Rodenbeck A (2004): Einfluss der Ernährung auf Stimmung und Schlafverhalten. Moderne Ernährung Heute 3, 1-7. http://www.suessefacts.de/suessefacts.de/pdf-download/sf_wpd0304.pdf (17.05.2011).
- [14] Pollmächer T (2009): Wie schlechter Schlaf körperlich krank macht. Spektrum der Wissenschaft Spezial 3, 20-25.
- [15] Aschoff J (1978): Circadiane Rhythmen im endocrinen System. Klinische Wochenschrift 56(9), 425-435.
- [16] Institut für Demoskopie Allensbach (2008): Schlafen in Deutschland. Allensbacher Berichte 15. http://www.ifd-allensbach.de/pdf/prd_0815.pdf (11.05.2011).
- [17] Rosta J, Singer MV (2008): Über die Kunst des rechten Alkoholgenusses. Eine kleine Kulturgeschichte des Alkohols. Aachen.
- [18] Valle BL (2004): Kleine Kulturgeschichte des Alkohols. Spektrum der Wissenschaft Dossier 4, 54-59.
- [19] Teyssen S, Singer MV (2004): Alkohol. Das unterschätzte Gift. Spektrum der Wissenschaft Dossier 4, 66-75.
- [20] Singer MV, Teyssen S (2002): Moderater Alkoholkonsum: Gesundheitsförderlich oder schädlich? Dt. Ärzteblatt 99(16), 1103-1106.
- [21] Kraus L, Augustin R (2001): Sucht. Repräsentativerhebung zum Gebrauch psychoaktiver Substanzen bei Erwachsenen in Deutschland 2000. Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis 47(Sonderheft 1), 35-43.
- [22] Landolt H et al. (1996): Late-afternoon ethanol intake affects nocturnal sleep and the sleep EEG in middle-aged men. J Clin Psychopharmacol 16(6), 428-436.
- [23] Vitiello MV (1997): Sleep, alcohol and alcohol abuse. Addiction Biology 2(2), 151-151.
- [24] Riedel F, Hörmann K (2004): Alkoholinduzierte Erkrankungen im Kopf-Hals-Bereich. HNO 52(7), 590-598.
- [25] Borbély A (1998): Das Geheimnis des Schlafs. Internetausgabe, Zürich 1998. <http://www.pharma.uzh.ch/static/schlafbuch/TITEL.htm> (11.05.2011).
- [26] Kuriyama K et al. (2010): Sleep deprivation facilitates extinction of implicit fear generalization and physiological response to fear. Biol Psychiatry 68(11), 991-998.
- [27] Mellman TA et al. (2002): REM sleep and the early development of posttraumatic stress disorder. Am J Psychiatry 159(10), 1696-1701.
- [28] Robert-Koch-Institut (Hg.) (2003): Bundes-Gesundheitssurvey: Alkohol. Berlin. http://edoc.rki.de/documents/rki_fv/reJBWqKp45Pil/PDF/27ocvYbxUG4w_16.pdf (11.05.2011).
- [29] Arnedt JT et al. (2011): Sleep following alcohol intoxication in healthy, young adults: Effects of sex and family history of alcoholism. Alcohol Clin Exp Res 35(5), 1-9.
- [30] Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2007): Alkoholkonsum und Gesundheit. Hamm. http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Factsheets/Alkoholkonsum_und_Gesundheit_2007.pdf (11.05.2011).
- [31] DGE et al. (2000): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Frankfurt a. M.
- [32] Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2010): Alkohol: Mythen und Meinungen. Hamm. http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Factsheets/101203_DHS_Factsheet_Mythen_und_Meinungen.pdf (11.05.2011).