



Seite 8



Seite 18



Seite 22



Seite 28



Seite 38

KUNST
Der Meister des nächtlichen Schreckens
 Der Schweizer Maler Johann Heinrich Füssli wusste schon vor mehr als 200 Jahren, wie unsere Alpträume 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 Bestatungsplatz im Hinduismus.
 Seite 41

Impressum

Herausgeber
 › Dipl.-Ing. Falk Stirner
 Trägerwerk Soziale Dienste in Sachsen GmbH
 Industriestr. 21
 01129 Dresden
 › Prof. Dr. Gunnar Duttge
 Abteilung für strafrechtliches Medizin- und Biorecht,
 Juristische Fakultät der Georg-August-Universität Göttingen
 Platz der Göttinger Sieben 6
 37073 Göttingen
 › Prof. Dr. Raymond Voltz
 Zentrum für Palliativmedizin am Universitätsklinikum Köln
 Kerpener Straße 62
 50937 Köln

Erscheinungsweise
 LEBEN & TOD erscheint viermal im Jahr:
 Januar, April, Juli, Oktober

Chefredakteur (V. i. S. d. P.)
 Dipl. sc. pol. Klaus Gertoberens
 c/o Trägerwerk Soziale Dienste in Sachsen GmbH

Redaktion
 Falk Stirner, Thomas Walther, Steffen Giersch, Alexander Walther

Fotos
 Wir haben uns bemüht, sämtliche Inhaber der Bildrechte zu ermitteln. Sollte dem Verlag gegenüber dennoch nachgewiesen werden, dass eine Rechtsinhaberschaft besteht, entrichten wir das branchenübliche Honorar nachträglich. Die Bildnachweise befinden sich an den Abbildungen.

Titel
 Sergey Nivens / stock.adobe.com

Alle nicht gekennz. Fotos
 Steffen Giersch

Layout
 Thomas Walther, BBK
Satz, Reinzeichnung, Repro
 Ö GRAFIK | www.oe-grafik.de
 Tauscherstraße 44
 01277 Dresden

Druck
 Druckerei Thieme Meißten GmbH
 Zaschendorfer Straße 91
 01662 Meißten

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen.

Kontakt
 Trägerwerk Soziale Dienste in Sachsen GmbH
 Stichwort »LEBEN & TOD«
 Industriestraße 21
 01129 Dresden
 Tel. 0351 8392024
 redaktion@lebenundtod.com
 info@lebenundtod.com

LEBEN & TOD kann über www.lebenundtod.com und www.berbuch-verlag.de als Abo oder Einzelheft zum Preis von 4,50 € zzgl. Porto pro Ausgabe bestellt werden.

Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeber bzw. der Redaktion wieder. Für die Richtigkeit von Angaben, Daten, Behauptungen etc. in den Beiträgen können die Herausgeber bzw. die Redaktion keine Verantwortung übernehmen.

Leserbriefe geben nicht notwendig die Ansichten der Redaktion wieder. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht grundsätzlich nicht. Die Redaktion behält sich vor, Zuschriften zu kürzen.

www.lebenundtod.com
 ISBN 978-3-86397-149-6

