



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 Meißen GmbH  
 Zaschendorfer Straße 91  
 01662 Meißen

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](http://www.lebenundtod.com) und [www.berbuch-verlag.de](http://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](http://www.lebenundtod.com)  
 ISBN 978-3-86397-149-6

