

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

GUT SCHLAFEN, BESSER LEBEN 7

Warum wir schlafen müssen 8

Guter Schlaf ist lebenswichtig 9

Schlaf stärkt das Immunsystem 12

Schlaf schützt das Herz 13

Schlaf macht schlank 13

Schlaf hält jung und schön 15

Schlaf macht klug 16

Schlaf macht stressstabil 17

Wie wir schlafen 19

Die Architektur des Schlafs 20

Wie viel Schlaf ist nötig? 24

Von Eulen und Lerchen 25

PRAXIS

ERKUNDEN SIE IHREN SCHLAF 29

Wie gut schlafen Sie? 30

Der große Schlafcheck 31

Schlafmangel hat viele

Gesichter 38

Eine Sache des Lebensstils 39

Die häufigsten Schlafstörungen 41

Hilfe bei alltäglichen

Schlafproblemen 50

Ein Gläschen in Ehren 51

Gute Träume 51

Wege aus Burn-out und Depression 52

Gemütlicher schlafen 53

Elektrosmog vermeiden 53

Heißhunger ausbremsen 54

Schilddrüsenprobleme erkennen 55

Lärm drosseln 56

Licht aus! 56

Fernseher, Computer & Co. 56

Ein Schläfchen zwischendurch 57

Sich Freiraum verschaffen 58

Schnarchen unerwünscht 58

Stress, lass nach! 59

Entspannt durch die Wechseljahre 60

EINE GERUHSAME NACHT 63

Vier Schritte zu gutem Schlaf 64

Schritt 1: Zur Ruhe kommen 65

Schritt 2: Aktiv entspannen..... 75

Schritt 3: Loslassen..... 85

Schritt 4: Gut durch die Nacht 93

Ihr Schlaftraining ab heute –

ein Wochenplan 102

Wissenswertes vorab 103

Montag 104

Dienstag 106

Mittwoch..... 109

Donnerstag..... 111

Freitag 114

Samstag..... 116

Sonntag..... 119

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen..... 123

Sachregister..... 124

Rezeptregister 126

Impressum 127