

Inhaltsverzeichnis

10 Mythen über Schlaf	10
Warum schlafen wir?	17
Schlaf – auch eine Frage der Kultur.	22
So funktioniert Schlafen	24
Großbaustelle Schlaf	33
Das Gehirn – Nachtschicht im Akkord	44
Wie schlafen Sie?	49

Grundregeln für den gesunden Schlaf	54
Die richtige Schlafumgebung	63
Das Kreuz mit der Schichtarbeit	68
Nach dem Schlaf ist vor dem Schlaf.	70
Guter Schlaf ist eine Frage der Ernährung	76
Mit Jetlag besser umgehen	88
Wege aus der Gedankenfalle	90
Stress	94
Entspannt besser schlafen	109
Schlaf und Herz	120
Bewegt in den Schlaf	135

Kreislauf der Schlafstörungen	146
Häufige Schlafstörungen	149
Schlaf und Depressionen.	158
Die Diagnose von Schlafstörungen	168

Die Schlafrestriktion	180
Medikamente gegen Schlafstörungen.	185
Helfer aus der Natur	190
Homöopathische Mittel	198
Rezeptfreie chemische Schlafmittel	203
Licht-Therapie	206
Rezeptpflichtige Schlafmittel	208
Hilfen für Schnarcher	232

Kopiervorlagen	238
Adressen	246
Register	253