

9 EINLEITUNG

Mehr Lebensenergie durch guten Schlaf

- 9 Schlaf als wichtigste Akku-Aufladephase für unseren Körper
- 11 Schlafmedizin - eine noch recht junge Disziplin

17 IM DUNKELN IST GUT MUNKELN

Was Schlaf ist und wofür wir ihn brauchen

- 17 Schlaf schafft und spart Energie
- 19 Regeneration, Reparatur und Re-Rhythmisierung
- 20 Schlafen dient dem Lernen
- 21 Art und Dauer unseres Schlafes verändern sich mit dem Lebensalter
- 24 Einschlafen - Übergang vom Bewussten zum Unbewussten
- 27 Die verschiedenen Schlafstadien
- 33 REM-Schlaf und Depression
- 35 Träume

43 LICHT, NAHRUNG UND DUNKELHEIT

Nach welchen Naturgesetzen wir funktionieren

- 45 Rhythmen und Takte des Lebens
- 49 Die großen Zeitgeber
- 49 Licht ist Leben und sorgt für gute Stimmung
- 50 Tausendsassa Cortisol
- 52 Das Dunkelheitshormon Melatonin
- 53 Suppenkoma - das Mittagstief
- 54 Des Körpers kleine Nachtmusik
- 55 Spurensuche im Raum: die Dominanz der klassischen Pathologie

- 57 Die Anatomie der Zeit
- 57 Vorzeitigem Altern ein Schnippchen schlagen
- 58 Mythos Mond: zwischen Wissenschaft und Wahnsinn
- 64 Wieder in den Takt kommen
- 65 Der Reigen der Signale
- 66 Schlafmuster unterscheiden sich
- 67 Wie viel Schlaf der Mensch braucht
- 68 Verschiedene Schlafrhythmen: Lerchen und Eulen
- 70 Alles fließt
- 70 Musik ist Leben
- 72 Rituale und Rhythmen festigen das Leben

75 STÖRENFRIEDE UND DÄMONEN DER NACHT

Schlaflosigkeit, Schnarchen, Schlafapnoe, Unruhige Beine

- 75 Schlaflos in Deutschland
- 76 Angst als Ursache von Schlafstörungen
- 80 Volkskrankheit Burnout
- 84 Gene und Geschlecht - Frauen auf dem Vormarsch
- 85 Eine besondere Situation: der Schlaf der Babys
- 86 Vom Sägen zur Luftnot - Schnarchen & Schlafapnoe
- 94 Von Schnorcheln und Schienen - Behandlung von Schnarchen
und Schlafapnoe
- 97 Restless Legs und Muskelzuckungen

101 SCHLAF DICH SCHÖN, STARK UND SEXY

**Bessere Fitness, schönere Haut und eine
bessere Figur durch besseren Schlaf**

- 102 Heimliche Herrscher Im Hintergrund
- 102 Die unsichtbaren Drogen von Tag und Nacht
- 105 Der nächtliche Tanz der Botenstoffe
- 111 Schlafkiller: zu wenig Entspannungshormone
- 114 Hormondiagnostik bei Schlafstörungen

117 WIE MAN SICH BETTET, SO LIEGT MAN

Schlafzimmer, Betten, Matratzen

- 117 Von Bettlers Stätte zu Königs Saal
- 118 Bett-Geschichten
- 120 Für und Wider eines gemeinsamen Bettes
- 122 Eldorado der Werbetexter: der Matratzenkauf
- 124 Innenleben und Unterbau von Betten und Matratzen
- 125 Jahrelang falsch gebettet
- 128 Bett-Tipps für Allergiker

131 SCHLAF ERMÖGLICHEN, GESTALTEN UND OPTIMIEREN

Tipps, Tricks, Übungen und Produkte

- 131 Sauberkeit für einen erholsamen Schlaf
 - 133 Die Grundsäulen Ernährung und Bewegung
 - 135 Wache Nächte cool sehen - der Mensch ist zäh
 - 137 Kühler Kopf, warme Füße
 - 139 Wie wir abends runterkommen können
 - 143 Den Spieß umdrehen: was tun, wenn ich nachts nicht schlafen MUSS
 - 144 Schreiben Sie sich nachts den Kopf frei!
 - 144 Mother's Little Helpers: Substanzen für den Schlaf
 - 147 Hellwach am Morgen, richtig müde am Abend
 - 149 Zu den Gipfeln des Schlummers: Höhenluftatmung
 - 151 Schwingend in den Schlaf - Binaurale Beats aus Soundkissen
-
- 154 Nachwort & Danksagung
 - 156 Quellenverzeichnis
 - 157 Register
 - 158 Adressen
 - 159 Impressum