

Inhalt

Vorwort	5
Kurioses und Wissenswertes rund um den Schlaf	6
Licht aus, Schlaf an!	8
Sanfte Hilfe für einen guten Schlaf	10
Unser Schlaf im Wandel der Zeit	12
Mythen und Fakten	14
Die Nacht ist nur zum Schlafen da	16
Kino im Kopf: Träumen gehört zum Schlafen	20
Das Wunder der Nacht: Lernen im Schlaf	22
Kleine Bettgeschichten	24
Die Schlafdauer	26
Die Macht der Rhythmen	30
Schichtarbeit	36
Die schlaflose Gesellschaft	38
Das Schlaftagebuch	47
Eingerollt oder aufgehängt: Wie Tiere schlafen	48
Was Sie für eine gute Nacht tun können	50
Den Lebensrhythmus finden	52
Bett, Matratze, Kissen und Co.	54
Richtig essen – gut schlafen	58
Zur Ruhe kommen	64
Achtsam abschalten	68
Die Kraft der Rituale	70
Entspannen mit Stretching und Yoga	72
Bewegung macht müde	76
Ein bewegter Alltag	80
Die Renaissance des Nickerchens	82

Einfach wieder gut schlafen 84

Einschlaf- und Durchschlafstörungen	86
Einschlafhilfen aus der grünen Apotheke	96
Restless-Legs-Syndrom	100
Schnarchen oder Schlafapnoe?	110
7 Tipps gegen Schnarchen	118
Zähneknirschen	120
Schlaf im Alter	128
Schwangerschaft und Stillzeit	138
Jetlag – Leben mit der verschobenen Zeit	140
10 goldene Regeln zum Ein- und Durchschlafen	142

Spezielle Schlafräuber 144

Kopfschmerzen	146
Wadenkrämpfe	152
Schmerzen	154
Husten, Schnupfen, Halsweh	160
Guten Abend, gute Nacht!	164

Wasser wirkt Wunder 166

Das Kneipp-Konzept	168
Die Wassertherapie kompakt	170
5 Regeln für die Wassertherapie	171
Die besten Wasseranwendungen für eine gute Nacht	172
Beruhigende Wickel	177

Register	178
Weiterführende Literatur, Adressen	
Bildnachweis	182