

Inhalt

Einleitung	9
-------------------------	---

Teil I: Die zirkadiane Uhr

Kapitel 1	
Wir sind alle Schichtarbeiter	24
Kapitel 2	
Wie zirkadiane Rhythmen funktionieren, oder: Timing ist alles	47
Kapitel 3	
Ist Ihre innere Uhr im Takt?	71

Teil II: Leben in Einklang mit dem Zirkadian-Code

Kapitel 4	
Der Zirkadian-Code für optimalen Schlaf	96
Kapitel 5	
Intervallfasten – Stellen Sie Ihre Uhr auf Gewichtsverlust ein	125
Kapitel 6	
Optimales Lernen und Arbeiten	156
Kapitel 7	
Sport treiben im Einklang mit Ihrem Zirkadian-Code	175
Kapitel 8	
Der optimale Umgang mit Licht und Bildschirmen	195

Teil III: Der optimale Zirkadian-Code für Ihre Gesundheit

Kapitel 9

Unsere innere Uhr, das Mikrobiom und Verdauungsprobleme	214
--	-----

Kapitel 10

Der Zirkadian-Code und das metabolische Syndrom: Das hilft bei Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheiten	235
---	-----

Kapitel 11

Das Immunsystem stärken und die Behandlung von Krebs	251
---	-----

Kapitel 12

Der Zirkadian-Code für optimale Hirngesundheit	270
---	-----

Kapitel 13

Ihr optimaler Tag – Leben mit dem Zirkadian-Code	288
---	-----

Danksagung	291
-------------------------	-----

Literaturverzeichnis	295
-----------------------------------	-----

Stichwortverzeichnis	314
-----------------------------------	-----

Über den Autor	319
-----------------------------	-----