

Inhalt

Vorwort 13

I Unter Zeitdruck 17

Unter Druck 19

Zeit der Entscheidung 21

Stress und subjektiver Zeitdruck 26

Immer diese Ungeduld 28

II Zeit und Gefühl 35

Wenn die Zeit vorüberrauscht 37

Den Glücklichen schlägt keine Stunde 38

Erfüllung – und die Zeit vergessen 41

Hingabe – Zeit und Interesse 43

Staunen – und die Welt vergessen 45

Unlust – wenn die Schule nicht vorbeigehen will 47

Angst – auf die Folter gespannt 50

Trauer, Einsamkeit – und geteiltes Leid 51

Trübsinn – neblige Zeiten fürs Gemüt 53

Lange Leitung für mehr Gefühl 55

III Beschleunigung und Grenzen 61

Wenn die Zeit auf der Strecke bleibt 63

Wann sind wir endlich da? 64

Vom Zeitgewinn und anderen Verlusten 66

Fiebrige Zeiten 71

Wenn die Zeit davonrennt 73

Kinderglaube und Kerzenwunder 77

Jahresgefühle 79

Der Jahres-Jetlag 82

IV Die Corona-Zeitverschiebung 85

Anbruch der neuen Corona-Zeit 87

Zeitreisen wieder möglich 88

In Zeitlupe 90

Vor und zurück 94

Das wird so nichts 98

Wie lange noch? 101

Quälend lange Vorfreude 103

V Typen für jeden Augenblick 109

Zeit für Unterschiede 111

Was für ein Zeitmensch sind Sie denn so? 113

Sozialer Jetlag 115

Die Last des Tages 116

Als Bayerns Unabhängigkeit verschlafen wurde 118

Morgenstund hat Gold im Mund – wirklich? 124

Schlecht gelaunte Abendmensen 127

Aufstehen und Moral 130

Spätes Finale 132

VI Und jetzt mit Taktgefühl 137

Körper im Takt 139

Die großen Zeitgeber 140

Die verschiedenen Unter-Rhythmen des Körpers 144

Wenn die Zelluhr nachgeht 146

Die Rhythmen des Tages 150

Explosion im Jahreslauf 152

Die beste Zeit ihres Lebens 154

VII In Fünferschritten durch die Lebenszeit 157

Das ist ja der Gipfel 159

Ab 10 – wenn die Pubertät immer früher beginnt 161

Ab 15 – weniger Durchblick 165

Ab 20 – die Schrumpfkur nach Ende des Wachstums 169

Ab 25 – alte Schnarchnase 171

Ab 30 – poröser Filter 172

Ab 35 – die biologische Uhr 173

Ab 40 – atemlos durch die Nacht 176

Ab 45 – Muskelschwund 177

Ab 50 – Herz im Stress 178

Ab 55 – zunehmend dünnhäutig 179

Ab 60 – zweiter Stimmbruch 180

Ab 70 – geistreich bis ins hohe Alter 181

Alles durcheinander – die Alterspubertät 183

VIII Zeit für die Liebe 189

Die optimale Stunde 191

Alterslos – Sex geht immer, zumindest theoretisch 193

Wer, wann, wie oft? 196

Zeit füreinander haben 199

Das Fest der Liebe 200

Zeit für ein Baby 202

IX Die richtige Zeit 205

Zeit zum Lernen, Zeit zum Arbeiten 207

Durchgefallen – zu früh in der Schule 208

Verträge für die Ewigkeit 210

Out of Office 212

Hin und weg 214

Befristet, verdichtet, gefeuert 216

X Schlafenszeiten 221

- Zeit zum Schlafen 223
- Ausgeschlafen und schlau 224
- Todmüde ins Büro 226
- Schlafmangel und Stress 227
- Schlummer auf Reserve? Schlaf weiter 230
- Verwirrte Politiker 232
- Wach und krank 234

XI Mahlzeit 237

- Zeit zum Essen 239
- Ohne Frühstück zur Schule 242
- Wie oft und wann denn nun? 245
- Von der Not zum Überfluss: Holländischer Hungerwinter 247
- Große Pause in der Steinzeit 249
- Essen nach Stechuhr 252
- Gestohlene Zeit und regelmäßige Mahlzeiten 256
- Hunger und Erinnerung 259

XII Gesundheit und Lebensphasen – die passende Zeit in der Medizin 261

- Der Mensch tickt in seinem Takt 263
- Zeiten und Organe 265
- Sozialer Jetlag und Gesundheit 267
- Hormone, Säfte und Substanzen 270
- Zeit für die Blutentnahme 271
- Jetzt tut es besonders weh 273
- Die richtige Pille zur rechten Zeit 277
- Bedingt abwehrbereit – Zyklen des Immunsystems 280
- Schon wieder krank 282
- Krankheiten zu jeder Tageszeit 286
- Beim Arzt 288
- Zur Welt kommen 290

Sterben 291

Dem ewigen Leben auf der Spur 293

Auf der Überholspur 297

Die Organuhr 299

Biorhythmen 300

Schlusswort

Zeit für neue Perspektiven 303

Danksagung 307

Anmerkungen 309

Literaturverzeichnis 319

Register 328