

INHALT

4-5

Was ist Schlaf?

6-7

Schlafpositionen

8-9

Lerchen und Eulen

10-11

Der Körper

12-13

Schlafphasen

14-15

Träume

16-17

Alpträume

18-19

Geschichte, Mythen und Legenden

20-21

Schlaf in der Geschichte

22-23

Betten im Wandel

24-27

Glaube und Aberglaube

28-29

Der Nachthimmel

30-31

Menschen und Schlaf

32-33

Nachtarbeit

34-35

Wie und wo?

36-37

Wie viel Schlaf?

38-39

Die Schlafkarte

40-41

Schlaf in der Natur

42-43

Am Himmel

44-45

An Land

46-47

Unter der Erde

48-49

Unter Wasser

50-51

Wer ist wach?

52-53

Schlaf in Zahlen

54-55

Pflanzen

56-57

So schläfst du besser

58-59

Wahr oder falsch?

60-61

Achtsamkeit

62-63

Traumtagebuch

64-67

Praktische Tipps

68-69

Glossar

70-71

Register

72

Dank