

Inhalt

Vorwort	6
Einführung	9
1 Guter Schlaf ist eine Sache der Einstellung	19
1.1 Ausgangspunkt: Ihr persönliches Schlafmuster	20
1.2 Konditionierung und Rekonditionierung	24
1.3 Schlafkiller: Jammern, Rechtfertigungen und Schulduweisungen	33
1.4 Guter Schlaf hängt nicht nur von Ihnen ab	37
2 Das Bett sollte Ihnen Schutz bieten	41
2.1 Wahres und Unwahres über Matratzen	41
2.2 Fünf Faktoren bestimmen Ihren Schlafkomfort	48
2.3 Checkliste für die beste Wahl von Matratze, Unterbau und Kopfkissen	61
3 Gestalten Sie Ihre eigene Schlafoase	67
3.1 Der Schlafzimmer-Check-up	67
3.2 Der Einfluss von Technik auf die Schlafqualität	72
3.3 Elektrosmog und Schlaf	75
3.4 Die Sinnesorgane zur Ruhe kommen lassen	78
3.5 Ändere dich ein wenig – und du änderst dein Leben!	85
4 Machen Sie den Schlaf zu Ihrem engsten Verbündeten	91
4.1 Entwickeln Sie Ihre eigene optimale Schlafstrategie	92
4.2 Die Bedeutung kraftvoller Schlafrountinen	98
4.3 Vergessen Sie den Acht-Stunden-Mythos – schlafen Sie effizienter!	106

5 Die gute Nachtruhe beginnt auf dem Teller	121
Schritt 1: Wählen Sie »echte« Lebensmittel	122
Schritt 2: Wählen Sie die richtigen Proteine und Aminosäuren	123
Schritt 3: Konsumieren Sie weniger Kohlenhydrate und Zucker	126
Schritt 4: Durchbrechen Sie den Teufelskreis aus schlechtem Schlaf und Alkohol, Koffein, Nikotin	134
Schritt 5: Achten Sie darauf, wie viel und was Sie trinken	137
Schritt 6: Nutzen Sie Nahrungsergänzungsmittel intelligent	139
6 Schlafen Sie fortan besser mit Ihrem »zweiten Gehirn«	145
6.1 Der Einfluss des Verdauungssystems auf den Schlaf	145
6.2 Zur Bedeutung regelmäßiger Entschlackung	151
7 Den Kopf abschalten und in Bewegung kommen	163
7.1 Wie moderate Bewegung den Schlaf fördert	163
7.2 Warum Entspannung und Ruhe für den Schlaf so wichtig sind wie Bewegung	171
Nachwort	183
Anhang 1: Die 21-Tage-Schlaf-Challenge	187
Anhang 2: Das Schlafstagebuch	197
Anhang 3: Die Schlafphasen	203
Anhang 4: Das Zwölf-Phasen-Stressmodell	207
Über den Autor	212
Quellennachweis	214
Buchtipps	221
Filmtipp	223
Impressum	224