Inhalt

Vorwort	**5**
Einleitung	**9**
Basiswissen Schlaf	**13**
Warum schlafen so wichtig ist	13
Gefahren durch Schlafmangel	14
Ursachen von zu wenig Schlaf	18
Wie gesunder Nachtschlaf funktioniert	25
Schlaf und Leistung – wozu gesunder Schlaf uns befähigt	29
Weniger Schlaf = mehr Körperumfang?	32
Die innere Uhr	34
Von Licht und Schatten	36
Der Mythos vom Acht-Stunden-Schlaf an einem Stück	40
Und nachts kommt die Müllabfuhr…	43
Warum es Früh- und Spätaufsteher gibt – Chronobiologie	44
Tipps für den Kurzzeitschlaf	46
Gesunder Nachtschlaf	**57**
Ihr persönliches Schlafprotokoll	57
So optimieren Sie Ihren Schlafplatz	59
Stress: Der natürliche Feind des Schlafs	60

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1192838572

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Interne Stressverstärker 68
Stressor Multitasking 70
So gelingt das Einschlafen leichter 74
Warum Schlafmittel keine gute Wahl sind 78
Wie Rituale helfen,
gut in den Schlaf zu finden 79
Wach und fit aufstehen 81
Schichtarbeiter brauchen Disziplin 85
Methode zur schonenden Sommerzeitumstellung 87
Tipps für Business Traveller 90
So werden Sie den Jetlag los 93
Im Frühjahr schlapp, im Winter down?
Es geht auch anders 97

Tipps & Regeln für guten Schlaf 101
Ausgeschlafen aufwachen ohne Wecker – so geht's 101
Wirksame Einschlaf-Tipps 102
Diese fünf Regeln sorgen für guten Schlaf 105
Schlafen bei hohen Temperaturen 109
Schlafpower messen 112
Stabilisierung von Gesundheit und Leistung 115

FAQ 117

Literaturhinweise, Quellen und Endnoten 119

Stichwortverzeichnis 123

Der Autor 125