

# Inhalt

<b>Über Schlaf, Schlafmodelle und Leistungsfähigkeit .....</b>	<b>1</b>
<b>Polyphasischer Schlaf – Was ist das? .....</b>	<b>3</b>
<b>Die Wissenschaft des Schlafs .....</b>	<b>7</b>
Warum müssen wir Menschen schlafen? .....	8
Was passiert, während wir schlafen? .....	9
Schlafmuster monophasisch – so schlafen wir .....	11
Schlafverhalten im Laufe der Evolution.....	11
Die vier Schlafphasen (Zyklen).....	13
Wie reguliert der menschliche Körper den Schlaf? .....	17
Schlaf-Wach-Regulation (Rhythmus).....	21
Die innere Uhr .....	22
Chronotypen .....	24
Schlafen und Hormone .....	25
Neue Erkenntnisse der Chronobiologie.....	33
Was geschieht während des Schlafzyklus in Ihrem Gehirn? .....	34
Was geschieht, wenn sich das Gehirn über Nacht nicht reinigt? .....	38
Wie lange muss der Mensch schlafen? Wie viel Schlaf ist gesund? .....	38
Selbstversuch zur Ermittlung der persönlichen Schlafdauer.....	40
Was passiert, wenn Sie nicht ausreichend schlafen? .....	42
<b>Wie funktioniert der polyphasische Schlaf? .....</b>	<b>49</b>
Polyphasischen Schlaf erlernen .....	49
Tipps für die Umgewöhnungsphase .....	50
<b>Welt der Träume .....</b>	<b>52</b>
Traumarten.....	56
<b>Polyphasische Schlafmuster .....</b>	<b>62</b>
Gegenüberstellung der Schlafmuster .....	70
Alternative, extreme polyphasische Schlafmuster .....	71
Ausblick: SPAMAYL-/SL-/OZ-Übermann-Schlafmuster.....	74
Für wen eignen sich polyphasische Schlafmuster? .....	75
Sind polyphasische Schlafmuster alltagstauglich? .....	76
Können Nebenwirkungen bei der Schlafumstellung eintreten? .....	76
<b>Step by Step zum polyphasischen Schlafen.....</b>	<b>78</b>
Was benötigen Sie für die Phase der Umgewöhnung? .....	79
<b>Die Umstellungsphase als Herausforderung .....</b>	<b>80</b>

10 Strategien gegen Schlafmangel.....	81
Körperliche Warnsignale bei Schlafmangel erkennen .....	90
Tipps und Tricks gegen Müdigkeit in der Umstellungsphase.....	92

## **Bonus 1: Wie Sie auf einen polyphasischen Schlafrhythmus umstellen .....**

**98**

Die körperliche Gesundheit .....	98
Die berufliche Situation .....	99
Das Privatleben .....	100
Das schlaffördernde Umfeld .....	101
Einstieg in die Umstellung.....	102
Ernährung während der Umstellung .....	102

## **Bonus 2: Der Schlafmythen-Check.....**

**106**

Gähnen zeigt Müdigkeit an!.....	106
Gähnen steckt an!.....	106
Schlaf kann nachgeholt werden! .....	107
Man kann im Schlaf lernen! .....	108
Bei geöffnetem Fenster schläft man besser! .....	108
Warme Milch mit Honig macht müde! .....	109
Durch Alkohol schläft man besser! .....	110
Schäfchenzählen hilft beim Einschlafen! .....	110

## **Erholsamer Schlaf ist wichtig.....**

**112**

## **Literaturverzeichnis .....**

**113**