

Inhalt

Über Schlaf, Schlafmodelle und Leistungsfähigkeit	1
Polyphasischer Schlaf – Was ist das?	3
Die Wissenschaft des Schlafs	7
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
Wie funktioniert der polyphasische Schlaf?	49
Polyphasischen Schlaf erlernen	49
Tipps für die Umgewöhnungsphase	50
Welt der Träume	52
Traumarten.....	56
Polyphasische Schlafmuster	62
Gegenüberstellung der Schlafmuster.....	70
Alternative, extreme polyphasische Schlafmuster.....	71
Ausblick: SPAMAYL-/SL-/OZ-Ubermann-Schlafmuster	74
Für wen eignen sich polyphasische Schlafmuster?	75
Sind polyphasische Schlafmuster alltagstauglich?	76
Können Nebenwirkungen bei der Schlafumstellung eintreten?	76
Step by Step zum polyphasischen Schlafen	78
Was benötigen Sie für die Phase der Umgewöhnung?	79
Die Umstellungsphase als Herausforderung	80

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