

Inhalt

Vorwort	5
Kapitel 1 Auf den Spuren des Schlafs	13
Schlaf – der mysteriöse Begleiter des Menschen	13
Das Leben lässt sich im Schlaf verbessern	19
Wie und warum der Schlaf auf der Strecke geblieben ist	24
Kapitel 2 Salutogenese und Positive Psychologie	28
Der Ursprung Ihrer Gesundheit und Selbstheilung	28
Warum die Salutogenese für Sie so wertvoll sein kann	33
Von der Salutogenese zur Positiven Psychologie	43
Kapitel 3 Wie gesunder, Bioenergetischer Schlaf® entsteht	49
Wo schlafen Sie lieber – in der Chemiefabrik oder im Wald?	49
Schlafprobleme – die Ursachen finden und beseitigen	55
Rahmenbedingungen, die Ihren Schlaf fördern	61
Kapitel 4 Schlafmangel und Schlafschulden	66
Die drastischen Nebenwirkungen von Schlafmangel	66
Die zwei Kategorien von Schlafschulden	74
Kapitel 5 Von Lerchen, Eulen und Tauben	82
Was für ein Chronotyp sind Sie?	82
Kapitel 6 Im Einklang mit der inneren Uhr leben und schlafen	87
Im Takt des 24-Stunden-Rhythmus	87
Die biologische Uhr und das »Opponenten-Prozess-Modell«	91
Ihre innere Uhr wieder synchronisieren	97
Kapitel 7 Die Kraft der Meditation	105
Wir können Einfluss auf unsere Gehirnleistung nehmen	105
Kann Meditation den Schlaf unterstützen?	113
Kapitel 8 Flach schlafen – ein Risiko für Ihre Gesundheit?	122
Der Schlafplatz als Ort der Gesundheit	122
Gravitation – ein entscheidender Faktor	126

Mein Weg zum »schrägen Schlafen«	132
Schrägenschlaf und gefährliche Schlaf-Apnoe	140
Die »Gehirn-Entgiftung« und wie Sie sie unterstützen	147
Stellen Sie HEUTE Ihr Bett schräg!	152
Kapitel 9 Die Himmelsrichtung beim Schlafen	157
Magnetfelder beeinflussen unser Gehirn	157
Kapitel 10 Körpertemperatur und Thermoregulation	164
Bei der Körpertemperatur fängt alles an	164
Socken und Strümpfe als natürliche Thermoregulatoren	169
Schlaf in heißen »Tropennächten«	173
Kapitel 11 Botenstoffe, die auf Ihren Schlaf wirken	179
Hormone steuern Wachsein und Müdigkeit	179
Kapitel 12 Körpererdung und natürliche Elektrizität	185
Barfuß durch die Nacht	185
Wie moderne Häuser krank machen können	190
Den Barfuß-Effekt im Schlaf nutzen	192
Dem Geheimnis des Barfußgehens auf der Spur	200
Kapitel 13 Das perfekte Set-up für den Bioenergetischen Schlaf®	209
Die Hardware: das Schlaf-Gesund-Konzept	209
Die Software: ergänzende Aspekte für gesunden Schlaf	214
Ihre 3 Muss-Kriterien für die Nacht	221
Kapitel 14 Die 4-Nächte-Schlaf-Gesund-Woche	232
Ihr Schlaf-Gesund-Programm	232
Ihr Notfall-Programm – die »Introbrain-Einschlaf-Methode«	238
Kapitel 15 Bioenergetischer Schlaf® als Manifestationswerkzeug	244
Die fundamentale Dimension des Schlafs	244
Schließen Sie sich dem Schlaf-Gesund-Experiment an!	259
Nachwort	265
Buchempfehlungen	271
Literaturverzeichnis	271