

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	5
<b>Kapitel 1 Auf den Spuren des Schlafs</b> . . . . .	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
<b>Kapitel 2 Salutogenese und Positive Psychologie</b> . . . . .	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
<b>Kapitel 3 Wie gesunder, Bioenergetischer Schlaf® entsteht</b> . . . . .	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
<b>Kapitel 4 Schlafmangel und Schlafschulden</b> . . . . .	66
Die drastischen Nebenwirkungen von Schlafmangel . . . . .	66
Die zwei Kategorien von Schlafschulden . . . . .	74
<b>Kapitel 5 Von Lerchen, Eulen und Tauben</b> . . . . .	82
Was für ein Chronotyp sind Sie? . . . . .	82
<b>Kapitel 6 Im Einklang mit der inneren Uhr leben und schlafen</b> . . . . .	87
Im Takt des 24-Stunden-Rhythmus . . . . .	87
Die biologische Uhr und das »Opponenten-Prozess-Modell« . . . . .	91
Ihre innere Uhr wieder synchronisieren . . . . .	97
<b>Kapitel 7 Die Kraft der Meditation</b> . . . . .	105
Wir können Einfluss auf unsere Gehirnleistung nehmen . . . . .	105
Kann Meditation den Schlaf unterstützen? . . . . .	113
<b>Kapitel 8 Flach schlafen – ein Risiko für Ihre Gesundheit?</b> . . . . .	122
Der Schlafplatz als Ort der Gesundheit . . . . .	122
Gravitation – ein entscheidender Faktor . . . . .	126

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