

# **1 Leben heißt schlafen**

Was ist Schlaf? Und warum brauchen wir ihn? 5  
Eulen und Lerchen: Was unseren Schlaf bestimmt 13  
Vom Lernen und Träumen im Schlaf 19

# **2 Schlaf dich gesund!**

Check-up für das ganze System 30 • Schlaf ist Medizin für unseren Körper und Geist 36 • Wie viel Schlaf braucht der Mensch? 49

# **3 Das Einmaleins des besten Schlafs**

Wie Tag und Nacht zusammenhängen 59 • Die Routine macht den besten Schlaf 68 • Nachtruhe unter schwierigen Bedingungen 82

# **4 Wenn der Schlaf gestört ist**

Wenn sich das System aufhängt 90 • Wie Ihnen die Profis helfen können 106 • Schlafen kann man wieder lernen 118

## **5 Wann Medikamente helfen können**

Vor der Einnahme wichtig zu bedenken 135 • Vom Arzt verordnete Medikamente 141 • Rezeptfreie Arzneimittel und Nahrungsergänzung 145

## **6 Hellwach durch den Tag**

Was die Nacht mit dem Tag zu tun hat 154 • Soforthilfe gegen einen müden Tag 162

### **Hilfe**

Register 173