

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