

<b>Schlaf – Hüter unseres Wohlbefindens</b>	<b>8</b>
Ein Fundament der Gesundheit	13
»Schlafordnung«	16
<b>Licht und Zeit, die Taktgeber des Schlafs</b>	<b>20</b>
Chronobiologie	21
Ein ungewöhnliches Experiment	25
Signale an und von unserer inneren Uhr	27
<b>Schlaf, der Helfer zur Gesundheit</b>	<b>30</b>
Salutogenese	31
Was unseren Schlaf beeinflusst	33
Das Selye-Syndrom	41
<b>Die Architektur gesunden Schlafs</b>	<b>48</b>
Schlafzyklen	49
Phasen des Schlafs	50
Ein Nickerchen zwischendurch?	56
Wo der Schlaf Gefahr sein kann	57
Schlaf und Gehirngesundheit	59
<b>Was uns den Schlaf raubt</b>	<b>62</b>
Antrainierte Schlafstörungen	67
Störenfriede des Schlafs	70
Wo Genuss zum Störfaktor wird	77
Die Temperatur – ein Regler guten Schlafs	78
<b>Die richtige Schlafdauer</b>	<b>82</b>
Rhythmus und Zeit	84
»Sommer-« oder »Winterzeit«?	90
Welcher Schlaftyp bin ich?	93

<b>Wege zum guten Schlaf</b>	<b>98</b>
Der Lösungsansatz	100
<b>Empfehlungen aus der Naturheilkunde und der Wissenschaft</b>	<b>104</b>
Körper – Geist – Seele: Psychosomatik	106
Der gute Schlafplatz	108
Strahlen – verborgene Kräfte aus der Erde	114
Zeit haben, Ruhe finden	117
<b>Hilfe aus der Pflanzenheilkunde</b>	<b>126</b>
Wie nütze ich die verborgenen Kräfte der Pflanzen?	131
Hausmittel für den guten Schlaf	138
<b>Wasseranwendungen für den gesunden Schlaf</b>	<b>156</b>
Waschungen und Güsse	158
Bäder	160
Wickel und Auflagen	161
<b>Gesunde Nahrung, guter Schlaf</b>	<b>164</b>
Alkohol – Förderer des Schlafs?	169
Schlafhilfe durch Homöopathie	172
<b>Altern – der Schlaf als Jungbrunnen?</b>	<b>174</b>
Schlaf und Demenz	177
Stoffwechsel und Schlafstörungen	179
Dysbalance der Botenstoffe	181
<b>Zehn Tipps, um gut ein- und durchzuschlafen</b>	<b>184</b>
<b>Anhang</b>	<b>188</b>