

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

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