

INHALT

EINFÜHRUNG 9

1. SCHLAF IN GRAUER VORZEIT 15

Etagenbetten 16

Schlafen, essen, bewegen – und wieder von vorn 20

Vorsicht ist besser als Nachsicht 25

2. WAS IST SCHLAF? 35

Phasen 38

Die innere Uhr 41

Osten, Westen, zu Hause ist's am besten 44

Lerchen und Nachteulen 45

Mitternacht 47

Unter Druck 49

Ein gutes Team 51

Auf die Qualität kommt es an 52

Genau das, was du brauchst 58

Unter Strom 63

Der Zahn der Zeit 66

3. WARUM WIR SCHLAFEN SOLLTEN 71

- Todernst 72
- Gesund bleiben 74
- Immunität 80
- Muskelzuwachs 81
- Schmerzmittel 83
- Das Schlafen nicht vergessen 84
- Träum weiter 89
- Mit dem falschen Fuß aufgestanden 95

4. SCHLAFLOSE NÄCHTE 105

- Eine persönliche Sache 106
- Der Teufelskreis 110
- Schlafreaktivität 113
- Geistige Gesundheit 117

5. DIE URALten BEDINGUNGEN 121

- Schlafenszeit 122
- Ein schönes Nickerchen? 125
- Snoozer sind Loser 128
- Ein wenig Licht im Dunkel 130
- Saisonale Schwankungen 137
 - Heiße Tipps 139
- Moderne Strohbetten 141
- Der Feind im Bett 143
 - Aktiv bleiben 145
 - Mondsüchtig 149
- Man schläft, wie man isst 152

6. SOZIALER SCHLAF 161

Romantische Beziehungen 162

Bettgefährten 166

Sexual Healing 169

Freunde mit gewissen Vorzügen 172

Pelzige Gefährten 174

Am Schlaf arbeiten 177

7. ANGEREGTER SCHLAF 181

Kaffeezeit 181

Kein Rauch ohne Feuer 183

Schlummertrunk 185

Bekiffter Schlaf 186

Aufgeputschter Schlaf 188

Zusammengefasst 190

8. ENTSPANN DICH! 195

Einatmen, ausatmen 196

Den Kopf freibekommen 197

Die Fantasie spielen lassen 199

Achtsam sein 201

9. EIN FESTER ZEITPLAN 207

Die Wunderpille? 210

Die Alternative 212

Kenne deinen Schlaf 214

Weniger ist manchmal mehr 216

Stärker werden 220

10. GESTÖRTE UHREN UND NACHTGESPENSTER 225

- Den Tag verschlafen 226**
- Reset 228**
- Nächtliche Aktivitäten 230**
- Furchteinflößende Träume 232**
- Auslöser 234**
- Den Albtraum zähmen 237**

11. DIE ZUKUNFT DES SCHLAFS 243

- Kann man den Zahlen trauen? 243**
- Influencer in den sozialen Medien 246**
- Weißes Rauschen und Roboter 248**

12. AUF DAS GLEICHGEWICHT

KOMMT ES AN 253

- In drei Wochen zu besserem Schlaf:**
- Ein 12-Punkte-Plan 260**

ANHANG – DAS SCHLAFTAGEBUCH 265

GLOSSAR 268

DANKSAGUNG 271

ENDNOTEN 273