

Inhalt

Was ist Schlaf?	6
Im Takt des Schlafrhythmus	8
Die vier Schlafphasen.....	10
Was passiert im Schlaf mit unseren Körpern?	12
Ist Schlaf wichtig?.....	16
Wie lange sollten wir schlafen?	18
Schlafhygiene	20
Im Reich der Träume.....	22
Schlafstörungen	24
Schräger Schlaf!	26
Reif fürs Bett	28
Wie schlafen Tiere?	30