

<b>Vorwort</b>		
<b>Gesunder Schlaf</b>		
Die Schlafstadien		
Schlafprofil		
Wozu schlafen wir?		
Wie viel Schlaf ist gesund?		
Wann Schlafmangel gefährlich wird		
Schlafmythen und deren Auflösung		
<b>Im Rhythmus der Moderne</b>		
Im Takt der inneren Uhr		
Aus dem Takt ...		
Die schlaflose Gesellschaft		
Risikofaktor Technik		
Wenn die Sonne nicht mehr scheint		
Problem Schichtarbeit		
Wir schlafen immer weniger		
<b>Lieber kurz und gut als lang und schlecht</b>		
Erholsamer Schlaf – ein Traum!		
Die vier Grundformen der Schlafstörungen		
Schlafstörungen als Typfrage?		
Teufelskreislauf Schlafstörung		
Qualität geht vor Quantität!		
<b>Mangel macht fett</b>		
Je weniger Schlaf, desto dicker!		
Schlaflos im Schlaflabor ...		
Die hormonelle Regulation von		
Hunger und Sättigung		
... und im Alltag		
Schlaflos schlapp		
Stress stresst!		
So hungrig ...		
Aufgewacht!		
<b>8 Schlafmangel macht Zucker</b>		<b>54</b>
Metabolisches Syndrom		56
<b>10</b> Schlaflos zum Typ-2-Diabetiker		56
Ein alarmierendes Ergebnis!	12	57
Unser Alltag fördert Insulinresistenz	14	58
... kurze Nächte ebenfalls	15	59
Kohlenhydrat ist Kohlenhydrat	16	59
<b>20 Schlaflos ins Verderben</b>		<b>62</b>
Geistig träge		63
Schlechte Immunabwehr	22	63
Schlappe Männer	24	64
Depression droht	25	65
Schichtarbeit killt	25	65
Herz und Kreislauf versagen	25	66
Schlechter schlafen – früher sterben	26	66
Langschläfer haben das höchste Risiko	27	67
<b>32 Schnarchen ist kein Kavaliersdelikt</b>		<b>68</b>
Krankhaftes Schnarchen		70
Übergewicht als Hauptrisikofaktor	33	71
Therapie tut not	34	72
Abnehmen hilft!	36	73
<b>38 Schlaf dich schlank!</b>		<b>74</b>
Schlaftherapie zum Abnehmen		77
Wer oder was hilft?	40	78
Bekannte Schlafmittel	42	78
Taktgeber Melatonin	43	80
Was tun bei Schlafstörungen?	44	81
Moderne Medikamente	47	82
	50	
	50	
	51	
	52	

## **Ernährung bei Schlafmangel**

Lebensstilintervention als primäre Therapie	86
Endokrine Effekte	87
Metabolische Effekte	88
Diätempfehlungen bei Schlafstörungen	89
Paradigmenwechsel in der Ernährungstherapie	90
Logische Ernährungsumstellung	90
Energie- und Nährstoffzufuhr: DGE vs. LOGI	92
Fazit für die Praxis	94

## **LOGIsch essen**

### **für ein besseres Lebensgefühl**

LOGI?	98
Logisch!	98
Ein etablierter Irrglaube	99
Fetter Fehler mit fatalen Folgen	99
... mit gravierenden Folgen	100
Auf Kohlenhydratsparkurs	100
Mit Fett gegen das Fett	101
LOGI is(s)t anders	102
Besser schlafen dank LOGI	103
Low-Carb ist nicht gleich Low-Carb	104
So einfach funktioniert LOGI!	105
LOGI praktisch	106
Und auch das ist wichtig!	107
Low-Fat war gestern	107
So gelingt das LOGI-Leben	108
Irritiert?	108
Getränke – Wasser & Co.	110
Die LOGI-Pyramide. Stufe 5 – Gemüse und Obst.	112
Gemüse und Salate –	
daran können Sie sich satt essen!	112
Wie viel?	113
Welche Sorten?	113
Die LOGI-Pyramide. Stufe 5 – Öle.	114
Mit Fett schmeckt es einfach besser!	114
Welche Sorten?	114

84	Spezielle Einkaufstipps	115
	Butter oder Margarine?	115
	Die LOGI-Pyramide. Stufe 6 – Eiweiße.	116
	Eiweiß satt!	116
	Wie viel?	117
	Welche Sorten?	117
	Die LOGI-Pyramide. Stufe 7 – Kohlenhydrate.	118
	Kohlenhydrate – ja gerne, aber nicht so viel	118
	Welche Sorten?	118
	Die Kohlenhydratdichte	119
	Die LOGI-Pyramide. Stufe 8 – leere Kohlenhydrate.	120
	Zuckersüchtiges Gehirn	120
	Lesen Sie das Etikett	121
	Da ist noch etwas ...	122
	Bewegung muss sein	122
	Besser schlafen dank Sport	122
	Keine Zeit ... – doch!	123

## **Das optimale Schlafumfeld**

**124**

Das Schlafzimmer: Oase der Ruhe	125
Das richtige Bett: Ein Kraftort	125
Prima Klima	126
Auch wichtig: Das Kissen	127
Die richtige Bett- und Nachtwäsche	127
Elektrosmog vermeiden	127
Licht und Raumtemperatur	127

## **Die besten Tipps für Ihren guten Schlaf**

**128**

Im richtigen Rhythmus	129
Tagsüber aktiv – nachts gut schlafen	129
Ein Lob der Siesta	130
Gut essen, besser schlafen	130
Natürliche Einschlafhelfer	132
Entspannungsübung	134

## **Anhang**

**136**

Literaturverzeichnis	136
----------------------	-----