

Vorwort

Gesunder Schlaf

- Die Schlafstadien
- Schlafprofil
- Wozu schlafen wir?
- Wie viel Schlaf ist gesund?
- Wann Schlafmangel gefährlich wird
- Schlafmythen und deren Auflösung

Im Rhythmus der Moderne

- 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

Lieber kurz und gut als lang und schlecht

- Erholsamer Schlaf – ein Traum!
- Die vier Grundformen der Schlafstörungen
- Schlafstörungen als Typfrage?
- Teufelskreislauf Schlafstörung
- Qualität geht vor Quantität!

Mangel macht fett

- 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!

8 Schlafmangel macht Zucker

- Metabolisches Syndrom
- Schlaflos zum Typ-2-Diabetiker
- Ein alarmierendes Ergebnis!
- Unser Alltag fördert Insulinresistenz
- ... kurze Nächte ebenfalls
- Kohlenhydrat ist Kohlenhydrat

20 Schlaflos ins Verderben

- Geistig träge
- Schlechte Immunabwehr
- Schlappe Männer
- Depression droht
- Schichtarbeit killt
- Herz und Kreislauf versagen
- Schlechter schlafen – früher sterben
- Langschläfer haben das höchste Risiko

32 Schnarchen ist kein Kavaliersdelikt

- Krankhaftes Schnarchen
- Übergewicht als Hauptrisikofaktor
- Therapie tut not
- Abnehmen hilft!

38 Schlaf dich schlank!

- Schlaftherapie zum Abnehmen
- Wer oder was hilft?
- Bekannte Schlafmittel
- Taktgeber Melatonin
- Was tun bei Schlafstörungen?
- Moderne Medikamente

54

56

56

57

58

59

59

62

63

63

64

65

65

66

66

67

68

70

71

72

73

74

77

78

78

80

81

82

| | | | |
|---|-----------|---|------------|
| Ernährung bei Schlafmangel | 84 | Spezielle Einkaufstipps | 115 |
| Lebensstilintervention als primäre Therapie | 86 | Butter oder Margarine? | 115 |
| Endokrine Effekte | 87 | Die LOGI-Pyramide, Stufe 6 – Eiweiße. | 116 |
| Metabolische Effekte | 88 | Eiweiß satt! | 116 |
| Diätempfehlungen bei Schlafstörungen | 89 | Wie viel? | 117 |
| Paradigmenwechsel in der Ernährungstherapie | 90 | Welche Sorten? | 117 |
| Logische Ernährungsumstellung | 90 | Die LOGI-Pyramide, Stufe 7 – Kohlenhydrate. | 118 |
| Energie- und Nährstoffzufuhr: DGE vs. LOGI | 92 | Kohlenhydrate – ja gerne, aber nicht so viel | 118 |
| Fazit für die Praxis | 94 | Welche Sorten? | 118 |
| | | Die Kohlenhydratdichte | 119 |
| | | Die LOGI-Pyramide, Stufe 8 – leere Kohlenhydrate. | 120 |
| LOGIsch essen | 96 | Zuckersüßiges Gehirn | 120 |
| für ein besseres Lebensgefühl | | Lesen Sie das Etikett | 121 |
| LOGI? | 98 | Da ist noch etwas ... | 122 |
| Logisch! | 98 | Bewegung muss sein | 122 |
| Ein etablierter Irrglaube | 99 | Besser schlafen dank Sport | 122 |
| Fetter Fehler mit fatalen Folgen | 99 | Keine Zeit ... – doch! | 123 |
| ... mit gravierenden Folgen | 100 | | |
| Auf Kohlenhydratsparkurs | 100 | Das optimale Schlafumfeld | 124 |
| Mit Fett gegen das Fett | 101 | Das Schlafzimmer: Oase der Ruhe | 125 |
| LOGI is(s)t anders | 102 | Das richtige Bett: Ein Kraftort | 125 |
| Besser schlafen dank LOGI | 103 | Prima Klima | 126 |
| Low-Carb ist nicht gleich Low-Carb | 104 | Auch wichtig: Das Kissen | 127 |
| So einfach funktioniert LOGI! | 105 | Die richtige Bett- und Nachtwäsche | 127 |
| LOGI praktisch | 106 | Elektrosmog vermeiden | 127 |
| Und auch das ist wichtig! | 107 | Licht und Raumtemperatur | 127 |
| Low-Fat war gestern | 107 | | |
| So gelingt das LOGI-Leben | 108 | Die besten Tipps für Ihren guten Schlaf | 128 |
| Irritiert? | 108 | Im richtigen Rhythmus | 129 |
| Getränke – Wasser & Co. | 110 | Tagsüber aktiv – nachts gut schlafen | 129 |
| Die LOGI-Pyramide, Stufe 5 – Gemüse und Obst. | 112 | Ein Lob der Siesta | 130 |
| Gemüse und Salate – | 112 | Gut essen, besser schlafen | 130 |
| daran können Sie sich satt essen! | 112 | Natürliche Einschlafhelfer | 132 |
| Wie viel? | 113 | Entspannungsübung | 134 |
| Welche Sorten? | 113 | | |
| Die LOGI-Pyramide, Stufe 5 – Öle. | 114 | Anhang | 136 |
| Mit Fett schmeckt es einfach besser! | 114 | Literaturverzeichnis | 136 |
| Welche Sorten? | 114 | | |