

Inhalt

Vorwort: »Wachrütteln«	11
1. Einschlafen	23
Von Eulen und Lerchen – der richtige Zeitpunkt, um ins Bett zu gehen	26
Interview mit dem Chronobiologen Till Roenneberg	34
Das hilft beim Einschlafen	39
Raus aus dem Gedankenkarussell	41
Hört sich gut an – Musik, Hörspiele und Co.	44
Interview mit dem »Drei ???«-Sprecher Jens Wawrczeck	50
ASMR – Orgasmus für das Gehirn	53
Rituale zum Einschlafen	54
Sportlich, sportlich	57
Schnitzelkoma – wie Essen den Schlaf beeinflusst	60
Kaffee – Fluch und Segen	64
Interview mit dem Hypnotiseur Olf Stoiber	69
Einschlafkiller – und wie man sie überlistet	73
Alkohol – das eine Gläschen	75
Schlaflos am Handy	77
Mystische Vollmondnächte	79
2. Schlafen	89
Die verschiedenen Schlafphasen	92
Interview mit dem Klarträumer Simon Rausch	102

Die optimale Schlafdauer	107
Kleines Nickerchen, große Wirkung	112
Schlafen auf Vorrat	116
Gut gebettet	118
Das richtige Bettsystem	123
Das perfekte Kissen	132
Interview mit DJ Hell	141
Schlafanzug, Nachthemd und Nakedeis	146
Nachtwäsche – eine Geschichtsstunde	148
BH beim Schlafen	152
Ein traumhaftes Schlafzimmer	155
Wohltemperierter Schlummer	159
Pflanzen im Schlafzimmer	161
Kein Licht ins Dunkel	164
Interview mit dem blinden Blogger Heiko Kunert	169
Gemeinsam schlafen	172
Mit einem Partner schlummern	175
Paarschlafpositionen und ihre Bedeutung	180
Schnarcher und andere Quälgeister	185
Getrennte Schlafzimmer	191
Interview mit dem Schlafforscher Hans Günter Weeß	195
Die Superkräfte des Schlafes	203
Lernen im Schlaf	204
Gesund und stark werden	210
Himmlicher Schönheitsschlaf	215
Interview mit der Kunsthistorikerin Erika Oehring	220

3. Aufwachen	225
Wie das Gehirn in den Tag startet	227
Der Wecker und die Snooze-Taste	233
Morgenvernebelte Träume	240
Frühstück im Sonnenschein	243
Das große Gähnen	248
Interview mit dem Kosmonauten Reinhold Ewald ...	251
Nachwort	257
Danke an	261
Wichtige Quellen	265