

<b>Gesunder Schlaf ist lebensnotwendig</b>	<b>5</b>
Wie helfen ätherische Öle beim Schlafen?	17
<b>Was die Wissenschaft zu ätherischen Ölen als Schlaftherapie sagt</b>	<b>23</b>
Ätherische Öle von A bis Z für den gesunden Schlaf	31
<b>Der zirkadiane Schlafrythmus</b>	<b>41</b>
Herkömmliche Schlafpillen versus Schlafhilfen aus der Natur	51
<b>Die psychischen Aspekte des Schlafes</b>	<b>55</b>
Anwendung ätherischer Öle bei verschiedenen Schlafproblemen	71
<b>Nährstoffe für einen gesunden Schlaf</b>	<b>87</b>
Neun Schritte zum gesunden Schlaf	99
<b>Schlafen: Die beliebtesten Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>109</b>
Acht kleine Lebensregeln für gesunden Schlaf	123
<b>Anhang: Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle</b>	<b>127</b>
Anmerkungen	133