

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