

INHALT

4-5

Was ist Schlaf?

6-7

Schlafpositionen

8-9

Lerchen und Eulen

10-11

Der Körper

12-13

Schlafphasen

14-15

Träume

16-17

Alpträume

18-19

Geschichte, Mythen und Legenden

20-21

Schlaf in der Geschichte

22-23

Betten im Wandel

24-27

Glaube und Aberglaube

28-29	50-51
Der Nachthimmel	Wer ist wach?
30-31	52-53
Menschen und Schlaf	Schlaf in Zahlen
32-33	54-55
Nachtarbeit	Pflanzen
34-35	56-57
Wie und wo?	So schlafst du besser
36-37	58-59
Wie viel Schlaf?	Wahr oder falsch?
38-39	60-61
Die Schlafkarte	Achtsamkeit
40-41	62-63
Schlaf in der Natur	Traumtagebuch
42-43	64-67
Am Himmel	Praktische Tipps
44-45	68-69
An Land	Glossar
46-47	70-71
Unter der Erde	Register
48-49	72
Unter Wasser	Dank