

UNGEWÖHNLICHE SCHLAFPLÄTZE 9

EINSCHLAFEN 21

Dirigenten des Schlafs 23

KURZ & KNAPP Einschlummern, aber wie? 34

Wie tickt die innere Uhr? 37

Zyklen der Nacht 49

Wie viel Schlaf braucht der Mensch? 55

TOP 5 Fünf Schritte zum Powernap 58

KURZ & KNAPP Sandmännchen, Schlaflieder
& Betthupferl 64

WARUM SCHLAFEN ? 67

Unser Resetknopf 69

TOP 5 Schlank im Schlaf 76

Unsere verletzbare Seite 79

KURZ & KNAPP Winterblues 82

VOM TRÄUMEN 88

Was sind Träume? 91

Was bedeuten Träume? 105

TOP 5 Bahnbrechende Entdeckungen im
Schlaf 119

KURZ & KNAPP Traum-Check 122

WIE TIERE SCHLAFEN 125

Tierisch müde 127

Tierisch verschlafen 141

KURZ & KNAPP Wo sich Fuchs und Hase
»Gute Nacht« sagen! 156

WIE SCHLIEF MAN FRÜHER? 159

Urzeitlicher Schlaf 161

Schlafen in der Antike 167

In kurzen Betten 173

Gute neue Zeiten? 179

KURZ & KNAPP Die besten Erfindungen für
den perfekten Schlaf 184

Neue Wege zum Schlaf 187

KURZ & KNAPP Schlafen 2.0 194

WIE UND WO WIR SCHLAFEN 197

Willkommen in den Schlafzimmern der Welt 199

Unterwegs in fremden Betten 211

Wie man sich bettet, so liegt man 223

KURZ & KNAPP Sitzend, liegend oder ganz
verdreht? 230

LIEBLINGSSTÜCK HÄNGEMATTE 233

DIE DUNKLE SEITE DES SCHLAFS 242

Mythos Vollmond 245

TOP 5 Mythos oder Wahrheit? 246

Nachts auf Wanderschaft 249

Die Monster unter unserem Bett 253

KURZ & KNAPP Gegen die dunkle Seite 256

Vampire – die Schrecken der Nacht 259

KURZ & KNAPP Bissig, blutig, bestialisch 264

BERÜHMTE SCHLÄFER 266

Inspirationsquelle: Schlaf 269

KURZ & KNAPP Berühmte Lerchen und
Eulen 276

AUFWACHEN 279

Raus aus den Federn! 281

FRÜHSTÜCK AROUND THE WORLD 289

KURZ & KNAPP Bereit fürs Frühstück? 296

Register 298

Bildnachweis 302

Impressum 303