

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 & Bettflupferl 64

WARUM SCHLAFEN? 67

Unser Resetknopf 69

TOP 5 Schlank im Schlaf 76

Unsere verletzliche 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 sichbettet, 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