

Inhalt

»Guten Moooooorgen!« Eine vehemente

Einleitung 7

Schluss mit der Tyrannei der Frühaufsteher! 12

Wieso Langschläfer die besseren Menschen sind 26

Sieben Gründe, sich als Eule zu outen 29

Testen Sie Ihr wahres Schlaf-Ich 35

Harte Fakten für aufgeweckte Langschläfer 45

Es kommt auf die Länge an ... 45

Die Entdeckung der inneren Uhr 51

Sie sind nicht allein! 68

Was Eulen plagt 74

Ikonen der Bewegung 89

Königin Luise von Preußen 89

Albert Einstein 94

Helmut Schmidt 97

Marilyn Monroe 100

Lektionen für Lerchen 104

Kampf den dummen Sprüchen 115

Paris – Zentrum des Eulenuniversums 117

**Was hilft, wenn man trotz allem früh
aufstehen muss 121**

Schlafen Sie bei jeder Gelegenheit 122

Am besten ruhig und dunkel 131

Tanken Sie täglich Licht 134

Treiben Sie Ihren Melatonin-Spiegel in die Höhe 136

Legale Drogen zur Beruhigung oder

Stimmungsmache 139

Aus der Not eine Tugend machen:

Berufe für Nachteulen 142

Unterhaltungsbranche 144

Medien 157

Gastronomie 174

**Die Queen of the B's – eine Dänin kämpft für den
gesellschaftlichen Wandel 186**

Planet der Eulen – ein Traum 204

Auswertung: Testen Sie Ihr wahres Schlaf-Ich! 209

Danksagung 213

Anmerkungen 215

Literatur 220