



Warum wir schlafen - und warum nicht

- 10 **Gut geschlafen?**
- 11 Unser Gehirn hat den Schlaf am nötigsten
- 12 Schlafmangel und Stress
- 12 Cortisol spielt eine Schlüsselrolle
- 14 Cortisol macht wach
- 15 Schlafmythen
- 21 Schlafhormone und Anti-Schlafhormone
- 26 Was den Schlaf wirklich stört

In 7 Schritten zur erhol- samen Nachtruhe

- 30 **Schritt 1: Die Schlaflosigkeit annehmen**
- 32 Wo kein Wille ist, ist der Weg in den Schlaf
- 34 Legen Sie eine Perfektionismus-Pause ein
- 34 Die Nachtruhe schützen
- 36 Ein Wort zu Schlafmitteln

38 **Schritt 2: Wie schlafgestört bin ich?**

- 38 Ihr persönliches Schlafbedürfnis
- 40 Ihr Chronotyp
- 40 Leiden Sie unter einer typischen Schlafstörung?
- 42 Selbsttest Ein- und Durchschlafstörungen
- 45 Liegt eine andere Erkrankung zugrunde?

48 **Schritt 3: Ein Schlaftagebuch führen**

- 49 Wie geht das?
- 50 Schlafdauer schätzen, nicht messen!
- 52 Schlafracker
- 53 Traumtagebuch

54 **Schritt 4: Das Reinheitsgebot der Nachtruhe**

- 54 Die »Big 3« der Schlafhygiene
- 55 Kein Kaffeekonsum nach 15 Uhr!
- 56 Keine Elektronik im Schlafzimmer!
- 60 Nichts Berufliches vor dem Schlafengehen!

- 
- 61 Nachtruhe ist mehr als nur im Bett liegen
- 62 Schlafhygiene jenseits der »Big 3«
- 62 Lärm eliminieren oder neutralisieren
- 64 Eine optimale Temperatur herstellen
- 65 Für gute Luft sorgen
- 66 Der Wechsel von Licht und Dunkelheit
- 68 Dunkelheit fördert den Schlaf
- 68 Zum Wachwerden brauchen wir Licht
- 68 Schlaftoxische Substanzen meiden
- 69 Tagsüber ausreichend bewegen
- 70 Vorm Schlafengehen keinen Sport mehr!
- 70 Abends gut essen – statt viel
- 71 Wie man sich bettet
- 74 **Schritt 5: Schlafmittel weise verwenden**
- 75 Schlaffördernde Stoffe in Lebensmitteln
- 76 Die Top 7 der Schlafwunder-Lebensmittel
- 80 Warum ein Schlummertrunk keine gute Idee ist
- 80 Nahrungsergänzungsmittel
- 81 Rezeptfreie, chemische Schlafmittel
- 81 Rezeptpflichtige Schlafmittel
- 84 **Schritt 6: Schlafrestriktion – weniger ist mehr**
- 85 Der Schlafdruck ist der Schlüssel
- 86 Ein Schlafdefizit erhöht den Schlafdruck
- 86 Weniger schlafen, um besser zu schlafen
- 88 Disziplin ist gefragt
- 90 **Schritt 7: Balance zwischen Stress und Schlaf**
- 91 Chronischer Stress ist ein Schlaf-Killer
- 92 Das nächtliche Gedankenkarussell stoppen
- 93 Eine Entspannungsübung erlernen
- 95 Übung: Zur Ruhe kommen
- 96 Den ruhelosen Geist mit Geschichten beruhigen
- 98 Was raubt Ihnen den Schlaf?
- 99 Der Anfang eines neuen Lebens
- 100 Die Schlafwunder-Checkliste