

Jürgen Zully

Schlafkunde

Wissenswertes rund um unseren Schlaf

Mabuse-Verlag
Frankfurt am Main



Inhalt

Vorwort	7
1 Was ist Schlaf?	9
2 Leben ohne Schlaf?	17
3 Langer oder kurzer Schlaf?	21
4 Woher weiß ich, ob ich schlafe?	25
5 Das Erwachen	31
6 Das Bett	35
7 Ernährung und Schlaf	42
8 Der Schönheitsschlaf	48
9 Der Ammenschlaf	55
10 Der Heilschlaf – ein Klassiker	60
11 Der Mittagsschlaf	64
12 Chronobiologie trifft Schlafforschung	70
13 Der liebe Schulbeginn	75
14 Sommerzeit juchhe	79
15 Der blaue Montag	84
16 Der Schlaf des Sportlers	89
17 Schlaf und Reisen	95
18 Der Winterschlaf	101

19	Guter Mond	106
20	Die jahreszeitliche Bedeutung des Lichts	111
21	Der Multikulti-Schlaf	122
22	Ja, wie schlafen Sie denn?	127
	Literatur	131