

# Inhalt

## Einleitung

### Der verbrauchte Mensch

Zeitverlust	13
Leben mit der Zeit	17
Zeitgewinn	19

## Kapitel 1

### Mehr Licht!

Woher der Körper weiß, wie viel Uhr es ist	25
Die <i>master-clock</i> : Zentrale des Zeitgefühls	31
Das schwindende Gespür für Zeit	36
Helle und erhellte Köpfchen	39
Warum wir tags mehr Helligkeit brauchen	43
<i>Wake-up-Plan 1</i> <i>Nichts wie raus</i>	50

## Kapitel 2

### Mehr Dunkelheit!

Leben ist Rhythmus	55
Von Amseln lernen	59
Die dunkle Macht des Lichts	66

Warum wir nachts mehr Dunkelheit brauchen	70
<i>Wake-up-Plan 2</i>	
<i>Licht dimmen, Rechner aus</i>	77
Kapitel 3	
Werft die Wecker weg!	
Von Eulen und Lerchen	81
Der soziale Jetlag	86
Die Triple-Win-Strategie	92
<i>Wake-up-Plan 3</i>	
<i>Dank Individualität zur Flexibilität</i>	99
Kapitel 4	
Schafft die Sommerzeit endlich ab!	
Warum wir schlafen	103
Wie viel Schlaf braucht der Mensch?	107
Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf	115
Die unausgeschlafene Gesellschaft	120
Warum die Sommerzeit ein Fehler ist	127
<i>Wake-up-Plan 4</i>	
<i>Kampf den Schlafräubern</i>	135
Kapitel 5	
Vom Ende der Schichtarbeit	
Wenn die Nacht zum Tag wird	139
Wie sich innere Uhren justieren	141
Kampf dem Jetlag	146
Gesundheitsrisiko Schichtarbeit	151
<i>Wake-up-Plan 5</i>	
<i>Deine Nacht, meine Nacht</i>	158

## Kapitel 6

### Macht Schulzeiten für Schüler, nicht für Lehrer!

Von hellwachen Teenies und bettflüchtigen Alten	163
Unterricht mitten in der Nacht	168
Warum Kinder später zur Schule gehen sollten	173
Es geht doch!	179
<i>Wake-up-Plan 6</i>	
<i>Weniger ist mehr</i>	184

## Kapitel 7

### Mach mal Pause!

Jenseits von Tag und Nacht	187
Von Neunzig-Minuten-Hochs und Vier-Stunden-Tiefs	190
Siesta, Mittagsschlaf und Powernap	197
Vorbild Inemuri oder: Die Macht der Anerkennung	200
<i>Wake-up-Plan 7</i>	
<i>Der Segen des Nichtstuns</i>	205

## Kapitel 8

### Esst euch fit!

Uhrwerk in der Zelle	209
Alles hat seine Zeit	215
Von peripheren Uhren	219
Warum wir zur rechten Zeit essen sollten	222
<i>Wake-up-Plan 8</i>	
<i>Morgens Energie, abends Substanz</i>	226

Schlusswort:	
Die wiedergefundene Zeit	
Außerzeitlichkeit	229
<i>Der Wake-up-Masterplan</i>	
<i>In acht Punkten zur ausgeschlafenen</i>	
<i>Gesellschaft</i>	232
Plädoyer für eine neue Zeitkultur	234
Lesetipps	239
Bildnachweise	240
Dank	241
Register	243