

Inhalt

Im Rhythmus der Gestirne	13
Eine Reise ins Weltall	14
Wir Kinder von Sonne und Mond	19
Das Gehirn am Schaltpult des Schlafs	25
● Der ganze Mensch steckt im Gehirn	26
Die Jonglierkünste des Nervensystems	26
Die Ebenen des Gehirns	27
Meldungen und Melder	28
Direktübertragung vom Gehirn	29
Lebensrhythmus und Wellenskala	30
● Schlaf: Das Gehirn zieht die Bremse	31
Der Nachtschlaf	31
Der Schlafzug	33
Reise durch eine Schlafkurve	34
Der Schlaf am Tage: Pausen und Nickerchen	43
Schlaf fördert das Wachstum	47
Träume werden zu Abenteuern	51
Nächtliche Abenteuer	52
Die Wissenschaft und die Träume	54
Die Sprache der Träume	56
Die Ernte der Nacht	59

Wie man gut schläft 61

- Schlafvorbereitungen 62
 - Eine Ecke für sich 62
 - Bitte etwas Licht lassen 63
 - Nicht die Orientierung verlieren 63
 - Wie man sich bettet, so schläft man 63
 - Vorbereitungen von Kopf bis Fuß 64

- Nächtliche Störungen 66
 - Alpträume 66
 - Nachterschrecken 67
 - Schlafwandler – Traumtänzer 67
 - Pipi ins Bett 68
 - Das Schnarchen 73
 - Nächtliches Erwachen 74
 - Schlaflosigkeit 74
 - Nachtleben 76

- Der Schlafpaß 77
 - Jeder hat seinen eigenen Schlafrhythmus 77
 - Man muß seinen Schlaf kennen 78
 - Die verschiedenen Schlaftypen 78
 - Mißverständnisse 82
 - Besser schlafen 83

Wie Tiere schlafen 85

- Tagwächter und Nachtschläfer 86
- Tagschläfer und Nachtwächter 88
- Die besten Langschläfer 91

Schlafgeschichten	93
Tausendundeine Nacht in Betten	94
Wie man sich anderswo bettet	97
Aufwachen	98
Redensarten	100
Zauber der Nacht	100
Wiegenlieder	105
Gute-Nacht-Gedichte	106