

Einleitung	7
1. Der vernachlässigte Schlaf: Alarmierende Fakten	12
2. Der gesunde Schlaf: Was dabei im Körper passiert und warum er so wichtig ist	29
3. Krank, dick und unkonzentriert: Wozu Schlafmangel und schlechter Schlaf führen können	59
4. Auch unter Kindern und Jugendlichen sind Schlafstörungen auf dem Vormarsch: Gesellschaftliche Ursachen und die Folgen	96
5. Schlafmangel und dessen Ursachen: Was uns alles den Schlaf raubt	118
6. Chronische Schlafstörungen: Welche Formen es gibt und wie sie therapiert werden können	150
7. Die schlafgestörte Gesellschaft: Was zu tun ist	185
Literatur und Studien zum Thema	215