

Inhalt

Teil 1: Das, was man Schlaf nennt

1. Schlafen ... 13
2. Koffein, Jetlag und Melatonin:
So wird der Schlafrhythmus beeinflusst ... 25
3. Definition und Entstehung von Schlaf:
*Zeitdilatation und was wir 1952 von einem Baby
gelernt haben* ... 59
4. Affenbetten, Dinosaurier und Nickerchen mit nur
einer Gehirnhälfte:
Wer schläft wie und wie lange? ... 83
5. Veränderung des Schlafverhaltens im Laufe
des Lebens ... 113

Teil 2:

Warum soll man schlafen?

6. Das wussten schon Ihre Mutter und Shakespeare:
So fördert der Schlaf das Gehirn 151
7. Zu extrem für das Guinness-Buch der Rekorde:
Was Schlafmangel mit dem Gehirn macht 187
8. Krebs, Herzinfarkte und verkürzte Lebenszeit:
Was Schlafmangel mit dem Körper macht 229

Teil 3:

Wie und weshalb wir träumen

9. Mit schöner Regelmäßigkeit psychotisch:
Träumen im REM-Schlaf 267
10. Träumen als nächtliche Therapie 283
11. Kreativität im Traum und Traumsteuerung 299

Teil 4:
Von Schlaftabletten zu einer
veränderten Gesellschaft

12. Nächtliche Vorkommnisse: <i>Schlafstörungen und Tod durch Schlafmangel</i>	321
13. iPads, Fabriksirenen und Schlummertrunke: <i>Was hindert Sie am Schlafen?</i>	359
14. Was dem Schlaf schadet und was ihn fördert: <i>Tabletten oder Therapie</i>	383
15. Schlaf und Gesellschaft: <i>Das machen Medizin und Bildungswesen falsch, und Google und die NASA richtig</i>	401
16. Eine neue Vision für den Schlaf im 21. Jahrhundert	439
Fazit: Schlafen oder nicht schlafen	463
Zwölf Tipps für einen gesunden Schlaf	465
Bildnachweis	468
Danksagung	469
Register	470