

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 4
Was ist Schlaf und welche Schlafphasen gibt es?	Seite 6
Wie viel Schlaf braucht der Mensch?	Seite 8
Was stört den Schlaf	Seite 9
Können Sie nicht abschalten?	Seite 11
Kennen Sie Somnambulismus?	Seite 12
Welche Folgen hat Schlafmangel?	Seite 13
Wirtschaftsfaktor Schlafmangel	Seite 14
Schlafstörungen gehören in die Arztpraxis	Seite 15
19 gute Empfehlungen	Seite 17
Schlaftabletten ja oder nein?	Seite 26
Wie die Natur helfen kann	Seite 27
Wie wirken Aminosäuren auf den Schlaf?	Seite 29
Homöopathische Mittel?	Seite 29
Kann Akupunktur gegen Schlafmangel helfen?	Seite 30
Ab in die Kältekammer bei minus 110 Grad	Seite 30
Mit Alpha-Wellen	Seite 31
Sanfte Behandlungsmethoden	Seite 33
Getrennte Schlafzimmer?	Seite 34
Welche Hausmittel helfen?	Seite 35
Wie das Internet bei Schlafproblemen hilft	Seite 45
Schluss:	Seite 46