

Gut schläft sich's am besten

30 Kapitel über Betten und
Schlaf für Menschen, die gern
hellwach leben.

Von Alfred Eisenschink
mit Karikaturen
von Ernst Hürlimann
und Illustrationen
von Ulrich Langhagel

Verlag Dr. Ingo Resch

G13.-7

- 7-8 Vorrede
- 9 Einleitung
- 10 Das kalte Schlafzimmer: eine dumme Gewohnheit?
- 11 Wir sollten öfter über Gewohnheiten nachdenken.
- 11-12 Ohne gesunden Schlaf geht das wache Leben daneben.
- 13-15 Gelassenheit bleibt die Grundlage der Gesundheit.
- 16-17 Standplatz des Bettes.
- 18-19 Wie man sich gebettet glaubt, so schläft man.
- 20-24 So sieht ein brauchbares Bettgestell aus.
- 24-26 Jeder Sarg ist gemütlicher als eine Allerwelts-Couch!
- 26-27 Das Doppelbett: eine halbe Sache.
- 28-29 Machen wir es den Katzen nach!
- 29-31 Die Liege bleibt der Aberwitz von einem Bett.
- 32-33 Das richtige Bett hat bleibenden Wert.
- 33-39 Ein Bett wirkt wie ein Blasebalg.
- 40-43 Das Oberbett soll anschmiegsam sein.
- 43-44 Geheimtip zum Oberbettentest.
- 44-48 Ein warmes Schlafzimmer ist kein Luxus.
- 49-50 Das ideale Oberbett.
- 50-52 Das Superbett.
- 52-55 Seide und Pelz oder Lumpen, das bleibt Privatsache.
- 56-58 Die Zeiten ändern sich und die Betten mit ihnen.
- 58-62 Verbannen Sie den Frost aus Ihrem Schlafzimmer!
- 64-66 Bekenntnis zur Kokosnuß.
- 66-70 Ein warmes Bett hilft gegen Kreuzschmerzen besser als ein hartes.
- 70-77 Bettphysik für Physiologen.
- 78-83 Wie man lebt, so schläft man.
- 84-87 Öfter mal was Frisches.
- 87-90 Wer an Bettbezügen spart, ist selber schuld.
- 91-94 Der Glückliche schläft nicht allein.
- 95-97 Seelenruhe ersetzt Schlaftabletten.
- 98-102 Gut schläft sich's am besten.