

Dr. med. Deepak Chopra

# ENDLICH ERHOLSAM SCHLAFEN

Gustav Lübbe Verlag

# INHALT

- 1 Schlaf und der quantenmechanische Körper \_ 7**  
Was ist Schlaf und was nicht? - Bewußtsein und der quantenmechanische Körper - Der Biorhythmus
- 2 Ein praktischer Weg zu gutem Schlaf \_\_\_\_\_ 25**  
Wie gut schlafen wir tatsächlich? - Wenn Sie sich schlaflos im Bett wälzen - Das Schlafstagebuch - Die wahre Ursache der Schlaflosigkeit
- 3 Die ayurvedischen Konstitutionstypen und ihre Bedeutung für den Schlaf \_\_\_\_\_ 39**  
Der Vata-Typ - Der Pitta-Typ - Der Kapha-Typ - Wie Sie Ihren Konstitutionstyp bestimmen - Fragebogen
- 4 Im Einklang mit den Rhythmen der Natur \_\_\_\_\_ 62**  
Aus den Anfängen der modernen Zeit - Es werde elektrisches Licht! - Die Rückkehr zur Harmonie - Die wichtigste Stunde des Tages - Nachtmenschen gibt es nicht! - »Jet lag« ohne Transatlantikflug - Das Wochenende - Das Mittagessen - Das Nickerchen
- 5 Wie Sie Ihre Sinne beruhigen \_\_\_\_\_ 86**  
Die fünf Sinne - Individuelle Unterschiede - Die ayurvedische Ölmassage - Tips, durch die Sie ruhiger werden

<b>6 Wie Sie das Gleichgewicht Ihres Organismus wiederherstellen</b>	<b>107</b>
Ernährung - Körperlicher Ausgleich - Yoga-Übungen	
<b>7 Traum und Träumen</b>	<b>139</b>
Aktivität im Traum und Entspannung: ein Widerspruch? - Traumtheorien - Der Ansatz des Ayurveda - Alpträume: Wenn Weiterschlafen schlimmer ist als aufzuwachen	
<b>8 Schlaflosigkeit bei Kindern und bei älteren Menschen</b>	<b>150</b>
Schlaflosigkeit in der Kindheit - Schlafwandeln und Alpträume bei Kindern - Schlaf im fort- geschrittenen Lebensalter —Das kurzfristige Aus- setzen des Atems im Schlaf	
<b>9 Die Grundlage des erholsamen Schlafs: Innere Erfüllung _____</b>	<b>160</b>
Die Grundfragen - Gleichgewicht und Schönheit - Die Wahrnehmung des unmittelbaren Augenblicks	
<b>Zum Schluß _____</b>	<b>169</b>
<b>Wörterverzeichnis _____</b>	<b>172</b>
<b>Bezugsquellen für Ayurveda-Produkte</b>	<b>173</b>
<b>Register _____</b>	<b>174</b>