

Ingo Fietze / Thea Herold

# **Der Schlafquotient**

Gute Nächte - Wache Tage

Hoffmann und Campe

## **Inhalt**

Vorwort von Professor J. Allan Hobson	7
<i>Erstes Kapitel</i>	
In den Armen von Morpheus	11
<i>Zweites Kapitel</i>	
Das Land unserer Träume	59
<i>Drittes Kapitel</i>	
Ist Schlafen Luxus? Warum wir Schlaf- schulden mit Lebenszeit bezahlen	109
<i>Viertes Kapitel</i>	
Wach und im Takt bleiben - wie der Schlaf den Tag bestimmt	145
<i>Fünftes Kapitel</i>	
Schlafritualen: Wenn der Schlaf zum Albtraum wird	191
<i>Sechstes Kapitel</i>	
Die modernen Schlafwächter	235

*Anhang*

Danksagung	287
Anmerkungen	289
Der angewandte Schlafquotient - eine Schlafkur	294
Fragebogen zu Ihrem Schlafquotienten	301
Nachwort von Professor William C. Dement	305
Literatur	307
Register	312