

# Inhaltsverzeichnis

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