

Jürgen Zully  
Barbara Knab

**Wach und fit**

Mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit

Herder Verlag, Freiburg, 2004

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Erster Teil: Wissen</b> .....	<b>11</b>
<b>Wach und fit – wie sieht das genau aus?</b> .....	<b>12</b>
Warum das Thema heute interessant ist.....	12
Wach oder schläfrig – energiegeladen oder müde?.....	15
Vigilant – so richtig wach.....	19
Aufmerksamkeit und Gedächtnis .....	23
Selektive und geteilte Aufmerksamkeit .....	24
<b>Biologische Rhythmen als Rahmenbedingungen</b> .....	<b>28</b>
Die Rhythmen des Lebens.....	28
Der innere 25-Stunden-Tag.....	34
Sonnenlicht und andere Zeitgeber .....	38
Die innere Rhythmik am Tage.....	41
<b>Der Schlaf, das Gegenstück zu Wach-und-fit</b> .....	<b>46</b>
Das Nachtleben des Gehirns .....	47
Schlaf ist mehr als EEG .....	50
Schlafentzug macht dumm und müde.....	52
Ist kürzer schlafen doch möglich? .....	55
Morgenmenschen und Abendtypen .....	57
<b>Essen, Trinken, Aufwachmittel</b> .....	<b>60</b>
Koffein, die Aufwachdroge Nummer Eins.....	60
Und was bringt Nikotin? .....	64
Pharmakologische Stimulantien .....	64
Sage mir, was du isst.... ..	67

<b>Zweiter Teil: Handeln.....</b>	<b>73</b>
<b>Die Grundlagen schaffen, um wach und fit zu sein.....</b>	<b>75</b>
Müde oder schläfrig? Prüfen Sie sich selbst! .....	76
Lieben und hegen Sie Ihren Nachtschlaf .....	79
Kinder und Jugendliche brauchen mehr Schlaf.....	82
Gesund und krank und wach und fit.....	86
Dem Stress vorbeugen – entspannen und genießen .....	88
Den Stress im Griff .....	89
Entspannung .....	90
Genießen.....	91
Arbeitssucht – die Wach-und-fit-Gefahr nicht nur für Höherqualifizierte .....	92
Ausgebrannte sind weder wach noch fit.....	95
<b>Wer die Non-Stop-Gesellschaft erst ermöglicht .....</b>	<b>98</b>
Flüge über Kontinente und Zeitzonen .....	99
Passagiere und Jet-Lag .....	100
Dem Jet-Lag vorbeugen .....	101
Piloten und Kabinenpersonal.....	102
Schichtsysteme über 24 Stunden.....	104
Wechselschichten und unregelmäßige Arbeitszeiten.....	109
Die Profis der Straße – am Steuer von Reisebus und LKW .....	112
Bereitschaftsdienste.....	116
<b>Wach und fit im ganz normalen Alltag.....</b>	<b>119</b>
Private Autofahrten .....	120
Chronobiologische Möglichkeiten.....	123
Unterstützen Sie Ihre Wachheit und Vigilanz .....	126
Selektive Aufmerksamkeit bei der Arbeit.....	128
Managen Sie Ihre Aufgaben psychobiologisch .....	130
Voraussetzungen zum Lernen in der Schule .....	133
Lernen und Schlaf .....	133
Pausen in der Schule .....	135
Äußere Bedingungen für erfolgreiches Lernen in der Gruppe .....	136
Individuelles Lernen in richtiger Umgebung.....	137
Lehrer, Trainer, Vortragskünstler .....	138
Zeitlich selbstbestimmt leben – Hausfrauen, Rentner und Arbeitslose .....	140

---

<b>Führungskräfte fördern Wachheit und Fitness .....</b>	<b>144</b>
Der Raum – Ruhe, Platz und Helligkeit .....	145
Die Zeit – Arbeitszeiten, Pausen und Dienstpläne .....	148
Das Soziale – Arbeitssucht, Burnout und Mobbing .....	151
<b>Nachwort .....</b>	<b>155</b>
<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>156</b>