



© Martin Hangen

## Till Roenneberg

**Till Roenneberg** ist Professor am Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München und international anerkannter Experte auf dem Gebiet der Chronobiologie und der Schlafforschung. Er beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der inneren Uhr des Menschen und deren Bedeutung für Wohlbefinden und Gesundheit. Er forschte unter anderem an der Harvard University und entwickelte den Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ), eine Studie an über 25000 Teilnehmer, die den Schlaf und die innere Uhr erforscht.

Till Roenneberg gehört selbst zu den Eulen, den Chronotypen, die spät ins Bett gehen und morgens spät aufstehen. Auch Eulen haben ein Recht auf Schlaf, so Roennebergs Plädoyer für eine neue Schlafkultur. Er ist davon überzeugt, dass wir zwar nicht die Wecker wegwerfen können, aber ihren Einsatz reduzieren und die Anzahl der Nächte, nach denen wir von alleine erfrischt aufwachen, vermehren können.

## Weitere Bücher von Till Roenneberg

- Das Recht auf Schlaf, dtv Sachbuch, Hardcover, ISBN 978-3-423-28178-2
- Das Recht auf Schlaf, dtv Sachbuch, E-Book, ISBN 978-3-423-43564-2