

Dr. Albrecht Vorster

Warum wir schlafen – Faszinierende Erkenntnisse über den unbekannten Teil unseres Lebens

Lesung mit Oliver Rohrbeck (4 CDs)

Was ist das für ein komisches Zucken beim Einschlafen? Wie können wir unsere Träume selbst bestimmen? Albrecht Vorster ist Schlafforscher und Science Slammer – er verknüpft den neuesten Stand der Forschung anschaulich und unterhaltsam mit vielen Fallbeispielen und Alltagssituationen, wie sie jeder kennt. Vorster erklärt, warum unser Immunsystem bei Schlafmangel verrücktspielt, was wirklich gegen Schlafprobleme hilft, wie jeder für sich herausfinden kann, wie lange er schlafen muss, um fit zu sein – und warum wir überhaupt schlafen müssen. Das Hörbuch, das endlich Licht ins Dunkel bringt!
Lesung mit Oliver Rohrbeck 4 mp3-CDs | ca. 5 h 15 min

Dr. Albrecht Vorster
Warum wir schlafen – Faszinierende Erkenntnisse über den unbekannten Teil unseres Lebens
Lesung mit Oliver Rohrbeck (4 CDs)

ISBN: 978-3-7424-1037-5
EUR 18,00 [DE]
EUR 20,20 [AT]
ET 24. Mai 2019
Format : 13,8 x 14,5 cm



COPY
© privat

Autor*in

Dr. Albrecht Vorster

Dr. Albrecht Vorster, geboren 1985 in Köln. Bis 2025 forschte er an der Neurologischen Klinik des Universitätsklinikums Bern, vor allem zu Schlaf- und Hirngesundheit, aktuell arbeitet er im Schlaflabor des Universitätsklinikums Marburg. Albrecht Vorster studierte Biologie und Philosophie, war Teil der Task Force für den Schweizer Brain Health Plan und entwickelte in dieser Funktion den Berner Brain Health Score. 2019 erschien sein Buch ›Warum wir schlafen‹ im Heyne Verlag. Vorster ist Ideengeber und Kopf hinter der verhaltenstherapeutischen Schlaf-Training-App ›7 Schläfer‹. Seit 2014 hat er an über 40 Science Slams sowie als Redner auf unzähligen Fachtagungen und Kongressen teilgenommen. Er ist regelmäßiger Gast als Experte rund um das Thema Schlaf im TV, Radio (ARD, ZDF, SWR, SRF, Arte) sowie in der überregionalen Presse und Podcasts.

Sprecher*in

Oliver Rohrbeck

Oliver Rohrbeck, geboren 1965 in Berlin, ist Hörbuchsprecher und Regisseur. Er wurde bekannt als Stimme von Justus Jonas in der Kultserie »Die drei ???«, als Julian bei den »Fünf Freunden« und als die deutsche Stimme von Ben Stiller. Für DAV las er u.a. »Der Blackthorn-Code« von Kevin Sands.

Veranstaltungen und Medientermine

Albrecht Vorster: ›Brain Health. Wie wir unser Gehirn jung, gesund und stark halten‹

Donnerstag, 18.03.2027, 19:00 Uhr
Volkshochschule Fürth
Hirschenstr. 27/29
90762 Fürth

Albrecht Vorster: ›Brain Health. Wie wir unser Gehirn jung, gesund und stark halten‹

Freitag, 19.03.2027, 18:00 Uhr
Hospitalhof Stuttgart
Büchsenstr. 33
70174 Stuttgart

Albrecht Vorster: ›Brain Health. Wie wir unser Gehirn jung, gesund und stark halten‹

Dienstag, 16.03.2027, 19:30 Uhr
Leuenhagen & Paris
Lister Meile 39
30161 Hannover

Albrecht Vorster: ›Brain Health. Wie wir unser Gehirn jung, gesund und stark halten‹

Freitag, 16.04.2027, 19:00 Uhr
Stadtbibliothek Lörrach
Basler Straße 152
79540 Lörrach

Albrecht Vorster: ›Brain Health. Wie wir unser Gehirn jung, gesund und stark halten‹

Donnerstag, 08.04.2027, 19:00 Uhr
Stadtbücherei Kronberg
Hainstraße 5
61476 Kronberg im Taunus

Autor*in Dr. Albrecht Vorster bei dtv

- Brain Health, Paperback, ISBN: 978-3-423-26473-0
- Warum wir schlafen – Faszinierende Erkenntnisse über den unbekannten Teil unseres Lebens, Hörbuch, ISBN: 978-3-7424-1037-5

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München