



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

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

dtv

Autor*in

Albrecht Vorster



Dr. Albrecht Vorster, geboren 1985 in Köln, arbeitet und forscht an der Neurologischen Klinik des Universitätsklinikums Inselspital Bern, vor allem zu Schlaf- und Hirngesundheit. Er studierte Biologie und Philosophie an der Universität Freiburg sowie der Université de La Reunion. Im Anschluss arbeitete er an der University of Wisconsin Madison und der Florida State University in Tallahassee. Er promovierte an der Universität Tübingen mit längeren Forschungsaufenthalten in Tel Aviv und an der Case Western Reserve University Cleveland.Im Uniklinikum arbeitet Vorster an der Verbesserung des Schlafes von Krankenhauspatienten sowie Leistungssportlern. Er nutzt dazu einen verhaltenstherapeutischen Ansatz, um die Schlafgesundheit durch Lebensstilveränderungen zu verbessern. Als Schlafexperte wurde er Teil der Task Force für den Schweizer Brain Health Plan und entwickelte in dieser Funktion am Inselspital 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, die von den Krankenkassen erstattet wird. 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.



Autor*in Albrecht Vorster bei dtv
 Warum wir schlafen – Faszinierende Erkenntnisse über den unbekannten Teil unseres Lebens, Hörbuch, ISBN: 978-3 7424-1037-5