

dtv

Prof. Dr. Till Roenneberg

Das Recht auf Schlaf

Eine Kampfschrift für den Schlaf und ein Nachruf auf den Wecker

Der Weckruf vom Schlafexperten

Wer mit dem Wecker aufwacht, hat nicht zu Ende geschlafen

... wie eine Waschmaschine, die ihr Waschprogramm nicht beendet hat.

Schlaf ist der Boxenstopp für unser Gehirn, in dieser Zeit werden viele wichtige »Arbeiten« erledigt. Und dafür braucht der Körper seine Zeit. Professor Till Roenneberg erklärt, was im Schlaf mit unserem Körper passiert, was wir aus der Betrachtung von Schlaf in anderen Kulturen und zu anderen Zeiten lernen können, inwiefern die innere Uhr fast alle Vorgänge des Körpers beeinflusst und welche Möglichkeiten wir haben, unseren individuellen Schlaf zu verbessern. Eine neue Theorie zur Entstehung der Träume und eine Antwort auf die Frage, ob wir lieber mit offenen oder geschlossenen Vorhängen schlafen sollten: auch das finden Sie in »Das Recht auf Schlaf«

Ermitteln Sie Ihren Chronotyp und erfahren Sie, wie Sie Ihren Schlaf gestalten können, um die Erholung zu finden, die Sie für ein gesundes und vitales Leben brauchen.

»Dies ist ein Buch über Ideen, Konzepte und Denkanstöße. Anschaulich stellt uns Till Roenneberg die kritische Rolle von Schlaf- und Körperuhren in unserem Leben vor.«

Russell Foster, Professor für circadiane Neurowissenschaften und Direktor des Sleep and Circadian Neuroscience Institute an der University of Oxford

»Viele Bücher über den Schlaf sind in den letzten Jahrzehnten erschienen. Dieses ist anders, es provoziert den Leser, über den Schlaf auf eine breite und grundlegende Weise nachzudenken. Es lehrt dich auch, den Schlaf als den Teil deines Lebens zu schätzen, der das Wachsein möglich macht. Es füllt eine Lücke.«

Vladyslav-Vyazovskiy, Außerordentlicher Professor für Neurowissenschaften, University of Oxford.

- -Was ist der Zweck von Schlaf?
- - Wie wurden wir im Laufe der Evolution eine tagaktive Gattung?
- -Warum ist unser Bewusstsein ausgeschaltet, wenn wir schlafen?
- - Warum durchlaufen wir im Schlaf verschiedene Phasen?
- - Warum leiden Millionen von Menschen an den Folgen von Schlafmangel?
- - Warum werden es immer mehr, trotz aller guten Ratschläge und wissenschaftlichen Erkenntnisse?

-

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
 Tumblingerstraße 21
 80337 München



Prof. Dr. Till Roenneberg
Das Recht auf Schlaf

Originalausgabe
 272 Seiten

ISBN: 978-3-423-28178-2
 EUR 20,00 [DE] – EUR 20,60[AT]
 ET 22. März 2019, 1. Auflage
 Sprache: Deutsch



© Martin Hangen

Prof. Dr. Till Roenneberg

Till Roenneberg ist Professor am Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er forschte unter anderem an der Harvard University und gehört international zu den führenden Chronobiologen und Schlafforschern. Für seine Forschung und seine Veröffentlichungen ist er vielfach ausgezeichnet worden, unter anderem von der British Medical Association mit dem BMA Medical Book Award (Kategorie BMA Board of Science Award for the Public Understanding of Science). Er beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der inneren Uhr des Menschen und deren Bedeutung für Wohlbefinden und Gesundheit; mit dem von ihm entwickelten Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ) schuf er eine Datenbank über das Schlafverhalten von 300.000 Menschen weltweit. Roenneberg hat das Syndrom des »Sozialen Jetlags« entdeckt. Ob Eulen oder Lerchen, alle haben ein Recht auf Schlaf, so Roennebergs Plädoyer für eine neue Schlafkultur. Er ist davon überzeugt, dass wir den Wecker zwar nicht wegwerfen können, ihn aber häufig verdammen sollten, um in unseren eigenen Zeitfenstern zu schlafen, von alleine erfrischt aufzuwachen und so auch tagsüber fitter und langfristig gesünder zu sein.-

Weitere Bücher von Prof. Dr. Till Roenneberg

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

Pressestimmen

» Neben höchst interessanten Einblicken in das Feld der Schlafforschung liefert Roennebergs Buch nicht zuletzt auch provokante Gesellschaftskritik. «

7. September 2019 , Berliner Morgenpost

» Viele Menschen leben heute gegen ihre innere Uhr. Was das mit uns macht und was dagegen zu tun wäre, erklärt Schlafforscher Roenneberg in diesem Ratgeber überaus unterhaltsam. Schlafforscher Till Roenneberg erklärt in zwölf Kapiteln, warum Schlaf so wichtig ist, wie sich die einzelnen Chronotypen voneinander unterscheiden, was bei einem Schlafdefizit passiert, was es mit unseren Träumen auf sich hat und gibt Tipps, was wir alle für einen besseren Schlaf tun können «

27. Februar 2020 , Nicole Schuster , Borromäusverein Bonn

» *Sich an Träume zu erinnern, sei ein "Aufwachunfall". Das Gehirn sei dann nicht fertig damit geworden, Ereignisse des Vortags zu sortieren, zu speichern und zu löschen - eine wesentliche Funktion des Schlafs. Wenn man in dieser "Aufräumphase" erwache, konstruiere das Gehirn aus Gedankenketten oft wilde Geschichten. Das ist nur eine von vielen spannenden Erkenntnissen, die Roenneberg seinen Lesern im Plauderton vermittelt.* «

10. Februar 2022 , Jürgen Nakott , bild der wissenschaft
