

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



Das Recht auf Schlaf

Eine Kampfschrift für den Schlaf und ein Nachruf auf den Wecker

Originalausgabe
272 Seiten

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

Pressestimmen

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

Berliner Morgenpost, 7. September 2019

»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«

Borromäusverein Bonn, Nicole Schuster, 27. Februar 2020

»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 Gedankenfetzen oft wilde Geschichten. Das ist nur eine von vielen spannenden Erkenntnissen, die Roenneberg seinen Lesern im Plauderton vermittelt.«

bild der wissenschaft, Jürgen Nakott

dtv