



Was uns den Schlaf raubt - und was Sie dagegen tun können!

Fängt der frühe Vogel wirklich den Wurm? Warum gibt es „Eulen“ und „Lerchen“? Macht Schlafmangel dick – und dumm?

Dieses Buch beantwortet zahlreiche Fragen rund um das Thema „Schlaf“. Es erläutert, wie unsere 24-Stunden-Nonstop-Gesellschaft mit Schichtarbeit, Stress und neuen Medien den Menschen den Schlaf raubt und wie der Schlaf uns und unsere Leistungsfähigkeit beeinflusst. Gesellschaftliche und medizinische Hintergründe werden ebenso beleuchtet wie das große Spektrum der Schlafstörungen – von Ein- und Durchschlafstörungen über Schnarchen bis hin zum Schlafwandeln. Es werden darüber hinaus Wege gezeigt, Schlafstörungen erfolgreich zu bewältigen und wieder zu erholsamem Schlaf und Leistungsvermögen zu gelangen.

Der Autor verfügt über langjährige wissenschaftliche und praktische Erfahrung in der Schlafmedizin. Er erklärt die Gründe für die Zunahme von Schlafstörungen und gibt einen spannenden Einblick in die modernen Therapiemethoden und Behandlungstechniken.

Das Buch richtet sich an Menschen mit Schlafstörungen, Ärzte, Psychologen und in Gesundheitsberufen Tätige sowie alle an der Schlafwissenschaft Interessierte.