



© Stefan Jänicke

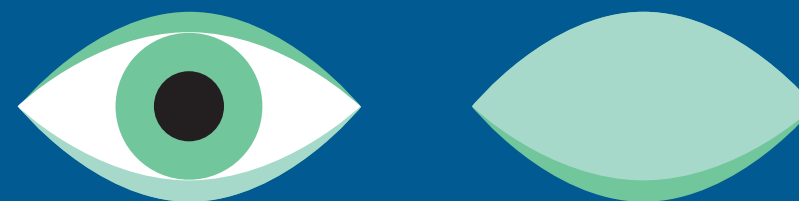
## LASSEN SIE SICH NICHT UM IHREN SCHLAF BRINGEN!

Jeder Dritte klagt mittlerweile über Schlafmangel oder Schlafstörungen. Vielen ist jedoch gar nicht bewusst, wie wichtig Schlaf für unser Wohlbefinden ist und welche Faktoren unseren Schlaf beeinflussen. Erfahren Sie alles über die häufigsten Auslöser von Schlafstörungen, die Behandlung derselben und die wesentlichen Bedingungen für guten Schlaf.

»Ingo Fietze gehört zu den  
international bekanntesten Schlafforschern.«  
Deutsche Welle

KEIN & ABER INGO FIETZE ÜBER GUTEN UND SCHLECHTEN SCHLAF

# INGO FIETZE



## ÜBER GUTEN UND SCHLECHTEN SCHLAF

KEIN & ABER

Schlaf ist zentral für die Erholung, das Gedächtnis, das Wachstum, das Gehirn und das Immunsystem – und schlafen ist auch einfach schön! Dennoch kommt der Schlaf in unserer Leistungsgesellschaft bei vielen zu kurz. Wie stark dadurch unsere Befindlichkeit beeinflusst wird und welche gesundheitlichen Risiken Schlafmangel nach sich ziehen kann, ist vielen gar nicht richtig bewusst.

Anschaulich erläutert der Schlafexperte Prof. Dr. Ingo Fietze wichtige Fakten und Phänomene zum Thema Schlaf: Warum schlafen wir, was sind die idealsten Bedingungen für guten Schlaf, was hat es mit den Träumen auf sich, können wir im Schlaf lernen oder gar abnehmen? Zudem erklärt er anhand von häufigen, seltenen und skurrilen Fällen aus seinem Schlaflabor verschiedene Schlafkrankung und -störungen wie Schlafwandeln, Tagesschläfrigkeit, Schlafapnoe oder Insomnie. Er zeigt deren Ursachen auf, ebenso mögliche Behandlungsmethoden – und immer wieder macht er dabei deutlich, wie wichtig der gesunde Schlaf für uns ist.