



Till Roenneberg zählt zu den derzeit weltweit führenden Chronobiologen und beschäftigt sich insbesondere mit den Zusammenhängen zwischen Chronobiologie und Schlaf beim Menschen. Insbesondere seine Studien zur Chronotypologie haben wesentliche und richtungsweisende Erkenntnisse erbracht zum Verständnis des menschlichen Schlaf-Wach-Verhaltens.

In seinem Buch "Das Recht auf Schlaf" beschreibt er diesbezügliche grundlegende chronobiologische Fakten in einer für die breite Öffentlichkeit verständlichen Sprache. Er folgt damit seinem Ziel, die

Ergebnisse seiner wissenschaftlichen Forschung in breitem Umfang publik zu machen, insbesondere aber auch ihre gesellschaftliche Umsetzung zu forcieren!

Das Buch erscheint in einer verständlichen, den Leser durchaus unterhaltenden Sprache. Es ist bereichert durch viele persönliche Erfahrungsberichte des Autors. Es motiviert zum Nachdenken über Begriffe wie "Kellergedanken" und "Boxenstopp" aber auch über seine außergewöhnliche Hypothese zur Traumerinnerung. Das Buch kann durchaus auch erfahrene Schlafmediziner animieren, über den Stellenwert der Chronobiologie in der Schlafmedizin zu reflektieren.

Hauptsächlich geht es jedoch darum, einen Weckruf in unsere Gesellschaft zu schicken, chronobiologisch-schlafmedizinische Erkenntnisse endlich umzusetzen und im Alltag nutzbar zu machen. Insofern leistet das Buch einen wesentlichen Beitrag zur gesundheitlichen Förderung in unserer Gesellschaft.