

Der Schlafquotient. Gute Nächte - Wache Tage (Gebundene Ausgabe)
von Ingo Fietze und Thea Herold

Verlag: Hoffmann und Campe (August 2006), ISBN: 3455500072



Wach ist, wer gut schläft, und das gelingt vielen nicht – aber die Kunst der täglichen Erholung kann man lernen.

Erst wenn der Schlaf zum Problem wird, machen wir uns bewusst, dass er ein fragiles Geschenk der Natur ist. Er will geachtet und gepflegt werden, und wie das geht, zeigt dieses Buch, das dem Leser hilft, seinen persönlichen Tagesrhythmus aus der neuen Perspektive der modernen Schlafforschung zu überdenken.

Ausgeschlafen ist das Leben am schönsten. Doch viele schlafen immer schlechter und wachen immer müder auf. Das Buch regt den Leser dazu an, ein Gefühl für seine individuellen Ruhebedürfnisse zu bekommen und zu prüfen,

ob er angemessen mit ihnen umgeht. Was geschieht physiologisch in den Kopfkissenstunden? Wie greifen Tages- und Nachtrhythmen ineinander? Was ist ein guter Schlaf? Was kann ihn beeinträchtigen, und was sind Schlafstörungen? Woran erkennt man ihre frühen Anzeichen? Welche Funktion haben Träume? Eine umfassende, anschauliche Einführung in eines der großen Geheimnisse der Natur - mit einer Checkliste zur Einschätzung und Verbesserung des persönlichen SQ.

Über die Autoren

Ingo Fietze, Arzt und Schlafmediziner, ist Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Charité-Universitätsmedizin Berlin. Er ist Mitglied des Vorstandes der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin und organisierte u. a. 2005 den Gründungskongress der World Association of Sleep Medicine in Berlin.

Thea Herold ist Diplomjournalistin. Sie arbeitet als freie Autorin und lehrt an der Universität der Künste Berlin Kulturjournalismus. Für ihre Texte über Kunst erhielt sie den Carl-Einstein-Preis der Kunststiftung Baden-Württemberg.