



Millionen von Menschen versuchen jede Nacht vergeblich, einen gesunden Schlaf zu bekommen. Sie haben Probleme mit dem Ein- und dem Durchschlafen, sie blicken nachts ständig auf den Wecker, leiden unter dem quälenden Gefühl, wenn Stunde um Stunde schlaflos vergeht, oder wachen immer wieder auf.

Eine Expertin auf dem Gebiet der Schlafstörungen ist Prof. Dr. Kneginja Richter, Leiterin der Schlafsprechstunde im Klinikum Nürnberg und Oberärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität. Mit „Schlafen Sie gut! – Ihr Schlafprogramm für aufgeweckte Tage und erholsame Nächte“ hat sie nun ein Buch aus ihrer täglichen Praxis im Schlafzentrum des Klinikums geschrieben. Dort berät, untersucht und behandelt sie jeden Tag bis zu 20 Patienten, die unter verschiedensten Schlafstörungen

leiden.

Aus diesen Erfahrungen hat Richter ein spezielles Programm erarbeitet, das in nur sechs Wochen zu mehr Schlafqualität führen soll. In ihrem Vorwort spricht sie von einem „Paket effektiver, praktisch anwendbarer und gleichzeitig wissenschaftlich überprüfter Techniken und Maßnahmen, die man Tag für Tag innerhalb von sechs Therapiestunden anwenden kann, um den Schlaf spürbar zu verbessern“. *bs*

Richter, Kneginja: Schlafen Sie gut! Ihr Schlafprogramm für aufgeweckte Tage und erholsame Nächte, Trias Verlag, Stuttgart 2015. ISBN 978-3-8304-8225-3