



Prof. Dr. med. Clemens Heiser, Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer

### **Schlaf – Das Elixier des Lebens**

Wieder richtig gut schlafen für ein gesundes, langes und glückliches Leben

168 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3166-3  
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 27.02.2024

- **Seit 2010 haben Schlafstörungen bei Berufstätigen zwischen 35 und 65 Jahren um 66% zugenommen, 80% aller Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sind betroffen**
- **Prof. Dr. med. Clemens Heiser ist Focus-Topmediziner Schlafchirurgie, Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer ist Stern-Topexperte Schlaf; beide bringen ihre langjährige Erfahrung im Institut für Schlafmedizin ein Expertenwissen, die besten Selbsthilfetipps sowie eine wirksame Schlafformel, die das Schlafverhalten revolutioniert**
- **Für alle in der Rushhour des Lebens, die es sich nicht leisten können, müde zu sein**

### **Endlich erholsamen schlafen – für mehr Energie und Gesundheit**

Ständige Erreichbarkeit, Reizüberflutung und Stress sorgen dafür, dass unser Schlaf weniger effektiv ist, als er sein sollte. Das Ergebnis: Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und gesundheitliche Probleme. Doch ein Umdenken ist möglich – und Hilfe naht! Die renommierten Schlafforscher Prof. Dr. med. Clemens Heiser und Prof. Dr. med. Ulrich Sommer helfen mit fundiertem Wissen und ihrer erprobten „Schlafformel nach Heiser & Sommer“ dabei, wieder erholsame Nächte zu genießen – von den Grundlagen des Schlafs über die Auswirkungen von Technologien bis hin zu bewährten Methoden zur Bewältigung von Schlafproblemen.

#### **Aus dem Inhalt:**

- Darum brauchen wir Schlaf
- Schlaftypen: Mehr als Eulen und Lerchen
- Träume: Was sie mit dem guten Schlaf zu tun haben
- Erkrankungen des Schlafs: Eine Übersicht
- Meine Selbsthilfebausteine: Individuell angepasst zum guten Schlaf
- Schlafformel 1: Konditionierung und Routine
- Schlafformel 2: Gute Schlafhygiene
- Schlafformel 3: Der Zeitpunkt des Schlafs

#### **Die Autoren**

Prof. Dr. med. Clemens Heiser und Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer sind renommierte Schlafforscher und Mediziner. Clemens Heiser ist Leiter des schlafmedizinischen Zentrums der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde am Klinikum rechts der Isar. J. Ulrich Sommer ist am HNO-Zentrum Mangfall-Inn sowie ebenfalls in der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie tätig. Die beiden sind wissenschaftliche Leiter des Instituts für Schlafmedizin. Mit einem Experten-Team vermitteln sie dort das neueste Wissen aus der Schlafmedizin an Ärzte und interessierte Personen.

