



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.

