

Seidel

## Der Schlaf

---

Wir schlafen rund ein Drittel unseres Lebens! Ein guter Schlaf erfüllt viele entscheidende Funktionen für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Leider nimmt die Häufigkeit von Schlafstörungen in der Bevölkerung zu. Wie wir die verschiedenen Formen von Schlafstörungen erkennen und trotz – oder eben mithilfe – moderner Techniken weiterhin gut schlafen, beschreibt Stefan Seidel von der Medizinischen Universität Wien im Ratgeber „Der Schlaf“. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erklärt er, - wie sich unser Schlafverhalten im Laufe unserer Entwicklung verändert hat, - was sich während unseres Schlafes in unserem Körper während einer Nacht ereignet und - welche Schlafstörungen auf welche Art und Weise diagnostiziert und behandelt werden können. Guter Schlaf braucht als Basis eine gute Schlafhygiene. Das bedeutet, im Einklang mit der inneren Uhr ein aktives und ausgewogenes Leben zu führen, das von einer positiven Grundhaltung uns und unseren Mitmenschen gegenüber geprägt ist. Neben aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktisch relevanten Tipps illustrieren verschiedene Fallbeispiele das Wesen einzelner Krankheitsbilder. Ein spannendes, informatives und leicht verständliches Nachschlagewerk für einen guten (oder noch besseren!) Schlaf.



**23,90 €**  
22,34 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

---

**Artikelnummer:** 9783214185480  
**Medium:** Buch  
**ISBN:** 978-3-214-18548-0  
**Verlag:** MANZ'sche Wien  
**Erscheinungstermin:** 10.07.2020  
**Sprache(n):** Deutsch  
**Auflage:** Erscheinungsjahr 2020  
**Serie:** Ratgeber der MedUni Wien  
**Produktform:** Buch  
**Gewicht:** 310 g  
**Seiten:** 176

