



Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen

Hans-Günter Weeß

Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen Hans-Günter Weeß

2016] 26 Illustrationen Schlaf; Schlafstörung; DDC-Notation 616.8498 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 610 Medizin, Gesundheit [Belle 610 Medizin, Gesundheit]

 [Download Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Sc ...pdf](#)

 [Online lesen Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen Hans-Günter Weeß

268 Seiten

Pressestimmen

"Insgesamt ein hervorragendes Buch zum Thema Schlaf, das für den Leser jeglicher Couleur intellektuell hochwertige und gleichzeitig fesselnde Einblicke ermöglicht."

Stiftung Gesundheit.

"Hans-Günter Weeß [...] hat unter dem Titel "Die schlaflose Gesellschaft" ein Buch vorgelegt, das einem die Lektüre vieler anderer Werke erspart. [...] atemberaubende, spannende Reise durch Geschichte und Wesen des Schlafs."

Werner Waldmann in: das schlafmagazin, 1/2016.

"Das Buch erläutert sehr übersichtlich und gut verständlich, wie unsere 24-Stunden-Nonstop-Gesellschaft mit Schichtarbeit, Stress und neuen Medien den Menschen den Schlaf raubt und wie der Schlaf uns und unsere Leistungsfähigkeit beeinflusst. Gesellschaftliche Hintergründe werden ebenso beleuchtet wie das große Spektrum der Schlafstörungen. Sie finden viele Techniken, Tipps und Regeln für einen guten und erholsamen Schlaf. Eine lohnende Investition!"

Hartmut Rentmeister, Allgemeiner Verband Chronische Schlafstörungen Deutschland e.V. (AVSD).

"Ein fundiertes Buch - leicht verständlich und humorvoll geschrieben, das angesichts der Probleme einer chronisch unausgeschlafenen Gesellschaft 'wachrüttelt'."

PZ Pharmazeutische Zeitung, 17. März 2016. Kurzbeschreibung

Was uns den Schlaf raubt - und was Sie dagegen tun können!

Fängt der frühe Vogel wirklich den Wurm? Warum gibt es „Eulen“ und „Lerchen“? Macht Schlafmangel dick – und dumm?

Dieses Buch beantwortet zahlreiche Fragen rund um das Thema „Schlaf“. Es erläutert, wie unsere 24-Stunden-Nonstop-Gesellschaft mit Schichtarbeit, Stress und neuen Medien den Menschen den Schlaf raubt und wie der Schlaf uns und unsere Leistungsfähigkeit beeinflusst. Gesellschaftliche und medizinische Hintergründe werden ebenso beleuchtet wie das große Spektrum der Schlafstörungen – von Ein- und Durchschlafstörungen über Schnarchen bis hin zum Schlafwandeln. Es werden darüber hinaus Wege gezeigt, Schlafstörungen erfolgreich zu bewältigen und wieder zu erholsamem Schlaf und Leistungsvermögen zu gelangen.

Der Autor verfügt über langjährige wissenschaftliche und praktische Erfahrung in der Schlafmedizin. Er erklärt die Gründe für die Zunahme von Schlafstörungen und gibt einen spannenden Einblick in die modernen Therapiemethoden und Behandlungstechniken.

Das Buch richtet sich an Menschen mit Schlafstörungen, Ärzte, Psychologen und in Gesundheitsberufen Tätige sowie alle an der Schlafwissenschaft Interessierte.

KEYWORDS: Schlaf, Schlafstörung, Gesundheit, nicht einschlafen, nicht durchschlafen, Gesellschaft, power napping, schlaflos, wach, müde, träumen, Alptraum, Brain enhancer, Schlaftabletten, Atmungsstörung, Schnarchen, Therapie, Einschlafstörung, Durchschlafstörung, Schlafzeiten, Wecker, guter Schlaf, schlechter Schlaf, gesunder Schlaf, Schlafhilfen, Medikamente, Schlafmittel, grübeln, Stress, Restless-Leg-Syndrom, REM-Verhaltensstörung, Pavor nocturnus, Narkolepsie, Kinder, Schule, früh

aufstehen, Schichtarbeit, Non-Stop-Gesellschaft, Arbeit und Schlaf, Licht, frühe Vogel, Lerchen, Eulen Über den Autor und weitere Mitwirkende

Hans-Günter Weeß, Dr. phil., Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Somnologe, Leiter der Schlafmedizinischen Abteilung des Pfalzkrankenhauses Klingenstein, seit 2009 Dozent am

Weiterbildungsstudiengang in psychologischer Psychotherapie der Universität Koblenz-Landau (WIPP), seit 2008 Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, im wissenschaftlichen Beirat verschiedener Fachzeitschriften und Autor zahlreicher Fachpublikationen.

Download and Read Online Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr

Leistungsvermögen Hans-Günter Weeß #DKXVHAFRBP2

Lesen Sie Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen von Hans-Günter Weeß für online ebook Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen von Hans-Günter Weeß Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen von Hans-Günter Weeß Bücher online zu lesen. Online Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen von Hans-Günter Weeß ebook PDF herunterladen Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen von Hans-Günter Weeß Doc Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen von Hans-Günter Weeß Mobipocket Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen von Hans-Günter Weeß EPub