

Buchrezension

Schlafen für Aufgeweckte

Gesunder Schlaf ist in jedem Alter wichtig.

Liegen Sie noch wach oder schlafen Sie schon? Jeder vierte Deutsche hat Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen. Die Folge: Leistungseinbußen, Erschöpfung, Gereiztheit und im schlimmsten Fall gesundheitliche Probleme. „Gebt den Leuten mehr Schlaf, sie werden wacher sein, wenn sie wach sind“, sagte einst Kurt Tucholsky. Schlaf- und Erholungszeiten kann man bewusst planen und gestalten. Guter Schlaf gibt uns mehr Lebensenergie und ist einer der wichtigsten Faktoren zum Aufladen unserer Akkus.

Schlafmediziner Dr. Michael Feld hat ein Buch über alle Facetten des Schlafs geschrieben. Er macht deutlich, wie immens wichtig gesunder Schlaf für den Menschen ist. Feld deckt die wichtigsten Störfaktoren auf und zeigt, wie man sie umgehen oder zumindest lindern kann. Wie äußert sich eine Schlafstörung, die vom Arzt behandelt werden muss? Feld stellt Ursachen, Hintergründe und Behandlungsmethoden übersichtlich und sehr gut verständlich dar. Die Gründe für Schlafstörungen sind vielfältig: Da sind der schnarchende Partner, die Angst vor beruflichem Versagen, die einen nicht zur Ruhe kommen lässt, die Anforderungen in unserer schnelllebigen, global vernetzten Welt oder elektronische Geräte, die im Schlafzimmer nichts zu suchen haben.

Der Autor gibt viele wertvolle Tipps, erinnert aber auch an altbekannte Regeln für einen gesunden Schlaf, die wir heutzutage viel zu oft nicht mehr berücksichtigen. Wie viel Stunden Schlaf braucht man wirklich, schläft man besser im Dunkeln, was darf im Schlafzimmer stehen, was ist tabu?

Art und Dauer unseres Schlafs verändern sich mit dem Lebensalter und Frauen und Männer haben unterschiedliche Probleme und Voraussetzungen. Dass man sich schön, fit und sexy schlafen kann und mit ausreichend Schlaf noch etwas für die Figur tun kann, ist eine noch nicht überall bekannte Erkenntnis. Auch wie man sich bettet, ist wichtig. Im Kapitel „Schlaf ermöglichen, gestalten und optimieren“ findet man zudem Tipps, Tricks, Übungen und Produkte, die schnell und wirkungsvoll zu einer guten Nachtruhe verhelfen.

Das Buch ist sehr übersichtlich aufgebaut. Für Schnellleser liefert der Autor als besonderen Service am Ende eines jeden Kapitels eine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse.

Dr. med. Feld, Michael: Schlafen für Aufgeweckte: Mehr Lebensenergie durch guten Schlaf, 160 Seiten, Oktober 2012, Südwest Verlag, Broschiert: ISBN 978-3517088150, 16,99 Euro, eBook: ISBN 978-3517088150 13,99 Euro



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Schulstraße 22, 33111 Gütersloh

Service- und Beratungszentrum

Telefon: 05241 9770-0

Telefax: 05241 9770-777

E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de

Internet: schlaganfall-hilfe.de



facebook.com/SchlaganfallHilfe



Spendenkonto

Sparkasse Gütersloh

IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50