

Die schlaflose Gesellschaft

Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen

Bearbeitet von
Hans-Günter Weeß

1 2016. Taschenbuch. 268 S. Paperback
ISBN 978 3 7945 3126 4
Format (B x L): 17 x 24 cm
Gewicht: 563 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Sonstige Medizinische Fachgebiete > Psychosomatische Medizin, Schlafmedizin](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Vorwort

Der Schlaf stellt ein elementares physiologisches Grundbedürfnis dar. Er ist Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsvermögen und ein langes Leben. Vor dem Hintergrund meiner langjährigen klinischen und wissenschaftlichen Tätigkeit in der Schlafmedizin möchte ich Ihnen in diesem Buch auf leichtverständliche Art und Weise die Funktion und Bedeutung des Schlafs für den Menschen und dessen Wechselwirkungen mit der modernen Industriegesellschaft beschreiben. Ich möchte Ihnen erläutern, wie durch die 24-Stunden-Nonstop-Gesellschaft der Schlaf gestört wird und dieser unsere Gesundheit und die Leistungsfähigkeit von Wirtschaft und Gesellschaft beeinflusst.

Es werden von mir die Errungenschaften der modernen industrialisierten Welt, wie elektrisches Licht, Schichtarbeit, Fernsehen, Internet, Smartphone und ständige Erreichbarkeit in ihren Auswirkungen auf das Schlafvermögen des Einzelnen kritisch beleuchtet. Ich möchte Ihnen aber auch erzählen, welche und wie viele Schlafstörungen es gibt, warum diese in der modernen Welt zunehmen und wie sie Krankheiten und psychische Störungen begünstigen können. Dabei ist es mir auch wichtig, einige Schlafmythen zu entlarven, um schlafstörungsverstärkende Fehlerwartungen an Ihren Schlaf zu vermeiden. Wichtig sind mir Änderungsvorschläge für unser Gesundheitssystem, die geeignet sind, eine bessere Behandlung von Schlafstörungen zu ermöglichen. Ich werde Ihnen, nicht immer offensichtliche, Zusammenhänge zwischen einer infolge chronischen Schlafmangels unausgeschlafenen Gesellschaft und Umweltkatastrophen, Unfällen im Flug- und Straßenverkehr, Schul- und Lernschwierigkeiten bei Schülern sowie politischen Entscheidungen anhand wissenschaftlicher Daten aufzeigen. Auch hier sind mir Vorschläge wichtig, wie gesellschaftliche Veränderungen jedem Einzelnen von uns zu einem gesünderen und erholsamen Schlaf, mehr Gesundheit und Leistungsvermögen verhelfen können.

Anhand meiner langjährigen Tätigkeit in der Schlafmedizin gebe ich Ihnen einen Einblick in die aktuellen Behandlungsmethoden der häufigsten Schlafstörungen. Ich zeige Ihnen Behandlungsmöglichkeiten und selbstwirksame Techniken auf, die es jedem Einzelnen ermöglichen, seinen Schlafstörungen erfolgreich zu begegnen und wieder zu erholsamem Schlaf und Leistungsvermögen in Beruf und Alltag zu gelangen. Dabei zeige ich auch die Zusammenhänge auf, wie die hohe Anzahl an Schlafstörungen und Schlafmittelabhängigkeiten in unserer Gesellschaft durch das Gesundheitssystem befördert werden.