



**Birgit Högl**

## Besser schlafen

Wie erholsamer Schlaf Gehirn und Körper fit hält und uns länger und gesünder leben lässt

ISBN 978-3-7106-0733-2

25,- €

Format 14 × 21,5 cm

184 Seiten

Hardcover mit Schutzumschlag

**02. Oktober 2023**

### Pressekontakt

Friederike Harr & Anna Klaus

[presse@brandstaetterverlag.com](mailto:presse@brandstaetterverlag.com)

T ++43-(1)-5121543-252

[www.brandstaetterverlag.com](http://www.brandstaetterverlag.com)

Wer gut schläft, hat Energie, Konzentration und Kraft für den Alltag. Schlaf aber kann noch viel mehr: Er ist der wichtigste Faktor für ein langes, gesundes Leben und um Demenz vorzubeugen. Doch immer mehr Menschen leiden unter Schlafproblemen – ob beim Einschlafen, Durchschlafen, oder wenn der Schlaf nicht erholsam ist.

Ebenso verständlich wie fundiert teilt die international renommierte Schlaf Forscherin Birgit Högl mit uns bahnbrechende neue Erkenntnisse der Wissenschaft, räumt mit Mythen und falschen Vorstellungen auf und liefert das Wissen, um endlich besser zu schlafen.

Gibt es den einen richtigen Rhythmus für Jung und Alt, für Frauen und Männer? Wann spricht man von einer echten Schlafstörung, und wie lässt sie sich heilen? Helfen Melatonin, Hausmittel oder Apps? Welche Rolle spielen Schlafphasen, Träume oder Schnarchen? Wie beeinflussen Krisen wie die Pandemie oder Krieg, gesellschaftliche Erwartungen und Lebensstil unser Schlafverhalten? Und wie kommen wir da wieder raus?

### Die Autor/innen

**Prof. Dr. Birgit Högl** ist Professorin für Neurologie und Schlafmedizin sowie Leiterin der Klinik für Schlafstörungen und Vizedirektorin der Klinik für Neurologie an der Medizinischen Universität Innsbruck. Zuvor forschte sie unter anderem in Buenos Aires zum Zusammenhang zwischen Schlaf und Parkinson-Krankheit. Die international renommierte Schlaf Forscherin ist ehemalige Präsidentin der World Sleep Society, der weltweit wichtigsten schlafmedizinischen Fachgesellschaft, ehemalige Präsidentin der European RLS Study Group und der österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin sowie Mitglied zahlreicher internationaler wissenschaftlicher Fachgesellschaften. Sie ist vielzitierte Autorin von mehreren hundert wissenschaftlichen Publikationen in hochrangigen internationalen Fachzeitschriften und Mitherausgeberin überwiegend englischsprachiger Fachbücher und Kompendien zu schlafmedizinischen und schlafwissenschaftlichen Themen.

Prof. Dr. Birgit Högl ist die weltweit anerkannte Expertin für Schlafforschung und Medizin

Das Standardwerk für den besseren Schlaf – mit vielen Tipps

Wie sich der Schlaf von Frauen und Männern unterscheidet und sich im Laufe des Lebens verändert