

# NEUERSCHEINUNG

„Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung.“ (Heinrich Heine)



## BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Arianna Huffington  
**Die Schlafrevolution.**  
Preis: 19,99 € (A: 20,59 €)  
464 Seiten | gebunden mit SU  
ISBN: 978-3-86470-389-8  
Kulmbach, Oktober 2016

Wer viel schläft muss entweder ein Faulpelz sein oder aber ein Gesundheitsapostel. Diese Meinung ist in unserer erlebnis- und leistungsorientierten Gesellschaft leider sehr weit verbreitet. Wer schläft, könnte etwas verpassen und ist ganz davon abgesehen auch noch unproduktiv, so das gängige Klischee. Wenig Schlaf hingegen ist ein Zeichen für die Leistungsfähigkeit und -bereitschaft eines Menschen. Wir haben ein echtes Problem mit unserem Verhältnis zum Schlaf, dabei hat die Wissenschaft doch längst bewiesen, was Heinrich Heine schon vor mehr als 150 Jahren wusste: Nämlich, dass er einer der wichtigsten Einflussfaktoren für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist!

Permanenter Schlafmangel ist eine Epidemie unserer Gesellschaft. Die Folgen für unsere Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit, unsere Beziehungen und unser Lebensglück sind dramatisch. Arianna Huffington ist sicher: »Wir brauchen eine Schlaf-Revolution!«

Gestützt auf neueste wissenschaftliche Erkenntnisse erklärt sie: »Wir müssen unser Schlafverhalten grundsätzlich überdenken, um unser Leben wieder in den Griff zu bekommen.« Wie beeinflusst moderne Technik unseren Schlaf? Welche Rolle spielen Medikamente? Diesen und vielen weiteren Fragen geht die Bestsellerautorin kompetent und sachkundig nach. Das Ergebnis wird unser Schlafverhalten revolutionieren.



**Arianna Huffington** ist Mitbegründerin und Chefredakteurin der Huffington Post, die 2012 als erste kommerzielle Onlinezeitung mit dem Pulitzerpreis geehrt wurde. Bereits 2005 zählte das Time-Magazin Arianna Huffington zu den 100 einflussreichsten Personen der Welt.