

Du bist, was du schläfst

Was zwischen Wachen und Träumen alles geschieht

Von Tobias Hürter

Des einen Freud', des anderen Leid: Beim Schlafen scheiden sich die Geister. Den einen fällt es so leicht, dass sie es ständig tun könnten. Den anderen so schwer, dass sie sich nächtelang im Bett wälzen, ohne ins Reich der Träume zu gelangen. Menschen, die gut schlafen, sind in jeder Hinsicht besser dran. Sie sind schöner und aufgeweckter, gesünder und gelassener. Aber warum ist das so? Worin besteht die heilende Wirkung des Schlafens auf unseren Körper und Geist? Die Erkenntnisse der modernen Schlafforschung belegen: Unser Gehirn arbeitet nachts auf Hochtouren. Zwischen Eindösen und Aufwachen sichtet und sortiert es die Eindrücke und Erfahrungen des Tages, festigt erlerntes Wissen und fügt es in unser Weltbild ein. Doch damit nicht genug: Im Traum spielen unsere grauen Zellen sogar Szenarien durch, um uns auf die Herausforderungen des Lebens vorzubereiten. Tobias Hürters sorgfältig und teils im Selbstversuch recherchiertes Buch liefert eine Menge spannender und überraschender wissenschaftlicher Fakten zu einem Thema, das alle angeht. Sein Plädoyer: Wir brauchen eine neue Schlafkultur, die der zentralen Bedeutung dieses unbewussten Bewusstseinszustandes für unser Menschsein Rechnung trägt. „Du bist, was du schläfst“ ist gute, unterhaltsame und zu keiner Zeit ermüdende Lektüre für passionierte Langschläfer, notorische Schlafmuffel, Schnarcher, Klarträumer und ganz gewöhnliche Normalschläfer gleichermaßen.

Piper-Verlag, 272 Seiten, 19,99 Euro, ISBN 978-3-492-05454-6