



## **Der Schlaf – warum er so wichtig ist und wie er ungestört bleibt Utl.: Neuer Ratgeber in Kooperation von MedUni Wien und MANZ Verlag**

(Wien, 27-07-2020) Die Menschen in Österreich schlafen pro Nacht im Schnitt sieben bis acht Stunden. Allerdings leidet knapp ein Drittel an Problemen beim Einschlafen bzw. Durchschlafen, und das sogar mehrmals pro Woche. Das ergab eine Studie der MedUni Wien zu den heimischen Schlafgewohnheiten im Jahr 2017. Dass praktisch die Hälfte der damals 1.000 befragten ÖsterreicherInnen über nicht erholsamen Schlaf und eine Dauer der Schlafprobleme von mehr als drei Monaten klagten, zeigt die hohe Alltagsrelevanz von Schlafstörungen. Stefan Seidel, Leiter des Schlaflabors an der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien, widmet sich im neuen Ratgeber „Der Schlaf“ in Kooperation von MedUni Wien und MANZ Verlag allen wichtigen Facetten des Schlafens – von der Evolution des Schlafverhaltens bis zu Schlafstörungen. Und er gibt auf wissenschaftlicher Basis die besten praktisch relevanten Tipps für einen noch besseren Schlaf.

Rund ein Drittel seines Lebens schläft der Mensch. Schlaf erfüllt viele entscheidende Funktionen für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Die Häufigkeit von Schlafstörungen in der Bevölkerung nimmt allerdings deutlich zu. Wie man die verschiedenen Schlafstörungen erkennen und trotz oder eben mithilfe moderner Techniken weiterhin gut schlafen kann, beschreibt der Schlafforscher Stefan Seidel von der Medizinischen Universität Wien im nun erschienenen Ratgeber „Der Schlaf“, der ab sofort im Buchhandel erhältlich ist.

Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erklärt er, wie sich unser Schlafverhalten im Laufe unserer Entwicklung verändert hat, was sich während unseres Schlafes in unserem Körper während einer Nacht ereignet und welche Schlafstörungen auf welche Art und Weise diagnostiziert und behandelt werden können. „Guter Schlaf braucht als Basis eine gute Schlafhygiene und das bedeutet, im Einklang mit der inneren Uhr ein aktives und ausgewogenes Leben zu führen, das von einer positiven Grundhaltung uns und unseren Mitmenschen gegenüber geprägt ist“, betont der Leiter des Schlaflabors an der MedUni Wien.

Neben aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktisch relevanten Tipps illustrieren verschiedene Fallbeispiele das Wesen einzelner Krankheitsbilder, die mit Schlafstörungen verbunden sind. Ein spannendes, informatives und leicht verständliches Nachschlagewerk für einen guten oder noch besseren Schlaf.

### **Alle MedUni Wien-Bücher im MANZ Verlag**

Link zu allen Büchern in Kooperation von MedUni Wien und MANZ Verlag und zur Online-Bestellung: <https://www.manz.at/gesundheit-wissen>. Das Buch ist natürlich auch im MedUni Wien-Shop im Eingangsbereich des AKH Wien erhältlich.



**Buchtipp:** „Der Schlaf“, Stefan Seidel, MANZ Verlag Wien in Kooperation mit der MedUni Wien, 176 Seiten, Juli 2020, ISBN: 978-3-214-18548-0; 23,90 EUR. Link zum Buch im MANZ-Online-Shop: <https://bit.ly/3dBU36i>.

**Rückfragen bitte an:**

Ing. Klaus Dietl  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11502  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag. Thorsten Medwedeff  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

**Medizinische Universität Wien – Kurzprofil**

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 5.500 MitarbeiterInnen, 26 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.