



Albrecht Vorster

Warum wir schlafen - Faszinierende Erkenntnisse über den unbekanntesten Teil unseres Lebens

Lesung mit Oliver Rohrbeck

4 mp3-CDs · ca. 5 h 15 min

D 18,00 € · AT 18,50 €

ISBN 978-3-7424-1037-5

Buchvorlage: Heyne Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 24.05.2019

Was ist das für ein komisches Zucken beim Einschlafen? Wie können wir unsere Träume selbst bestimmen? Albrecht Vorster ist Schlafforscher und Science Slammer – er verknüpft den neuesten Stand der Forschung anschaulich und unterhaltsam mit vielen Fallbeispielen und Alltagssituationen, wie sie jeder kennt. Vorster erklärt, warum unser Immunsystem bei Schlafmangel verrücktspielt, was wirklich gegen Schlafprobleme hilft, wie jeder für sich herausfinden kann, wie lange er schlafen muss, um fit zu sein – und warum wir überhaupt schlafen müssen. Das Hörbuch, das endlich Licht ins Dunkel bringt!

Albrecht Vorster

Albrecht Vorster, 1985 in Köln geboren, studierte Biologie und Philosophie in Freiburg und La Reunion. Derzeit promoviert er am Institut für medizinische Psychologie der Uni Tübingen über Gedächtnisbildung im Schlaf der Meeresschnecke Aplysia. Er ist mehrfacher Science-Slam-Sieger.

Oliver Rohrbeck

Oliver Rohrbeck, geboren 1965 in Berlin, ist Hörbuchsprecher und Regisseur. Er wurde bekannt als Stimme von Justus Jonas in der Kultserie »Die drei ???«, als Julian bei den »Fünf Freunden« und als die deutsche Stimme von Ben Stiller. Für DAV las er u.a. »Der Blackthorn-Code« von Kevin Sands.