Albrecht Vorster

Warum wir schlafen – Faszinierende Erkenntnisse über den unbekannten Teil unseres Lebens

Lesung mit Oliver Rohrbeck (4 CDs)

Albrecht Vorster
Warum wir schlafen – Faszinierende Erkenntnisse über den unbekannten Teil unseres Lebens
Lesung mit Oliver Rohrbeck (4 CDs)

ISBN: 978-3-7424-1037-5
EUR 18,00 [DE]
EUR 20,20 [AT]
ET 24. Mai 2019
Format : 13,8 x 14,5 cm

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!
Lesung mit Oliver Rohrbeck 4 mp3-CDs | ca. 5 h 15 min

Autor*in

Albrecht Vorster

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Albrecht Vorster bei dtv

- Warum wir schlafen – Faszinierende Erkenntnisse über den unbekannten Teil unseres Lebens, Hörbuch, ISBN: 978-3-7424-1037-5