



© Martin Hangen

Till Roenneberg

Till Roenneberg ist Professor am Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er forschte unter anderem an der Harvard University und gehört international zu den führenden Chronobiologen und Schlafforschern. Für seine Forschung und seine Veröffentlichungen ist er vielfach ausgezeichnet worden, unter anderem von der British Medical Association mit dem BMA Medical Book Award (Kategorie BMA Board of Science Award for the Public Understanding of Science).

Er beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der inneren Uhr des Menschen und deren Bedeutung für Wohlbefinden und Gesundheit; mit dem von ihm entwickelten Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ) schuf er eine Datenbank über das Schlafverhalten von 300.000 Menschen weltweit. Roenneberg hat das Syndrom des »Sozialen Jetlags« entdeckt.

Ob Eulen oder Lerchen, alle haben ein Recht auf Schlaf, so Roennebergs Plädoyer für eine neue Schlafkultur. Er ist davon überzeugt, dass wir den Wecker zwar nicht wegwerfen können, ihn aber häufig verdammen sollten, um in unseren eigenen Zeitfenstern zu schlafen, von alleine erfrischt aufzuwachen und so auch tagsüber fitter und langfristig gesünder zu sein.

Weitere Bücher von Till Roenneberg

- Das Recht auf Schlaf, dtv Sachbuch, Hardcover, ISBN 978-3-423-28178-2
- Das Recht auf Schlaf, dtv Sachbuch, E-Book, ISBN 978-3-423-43564-2