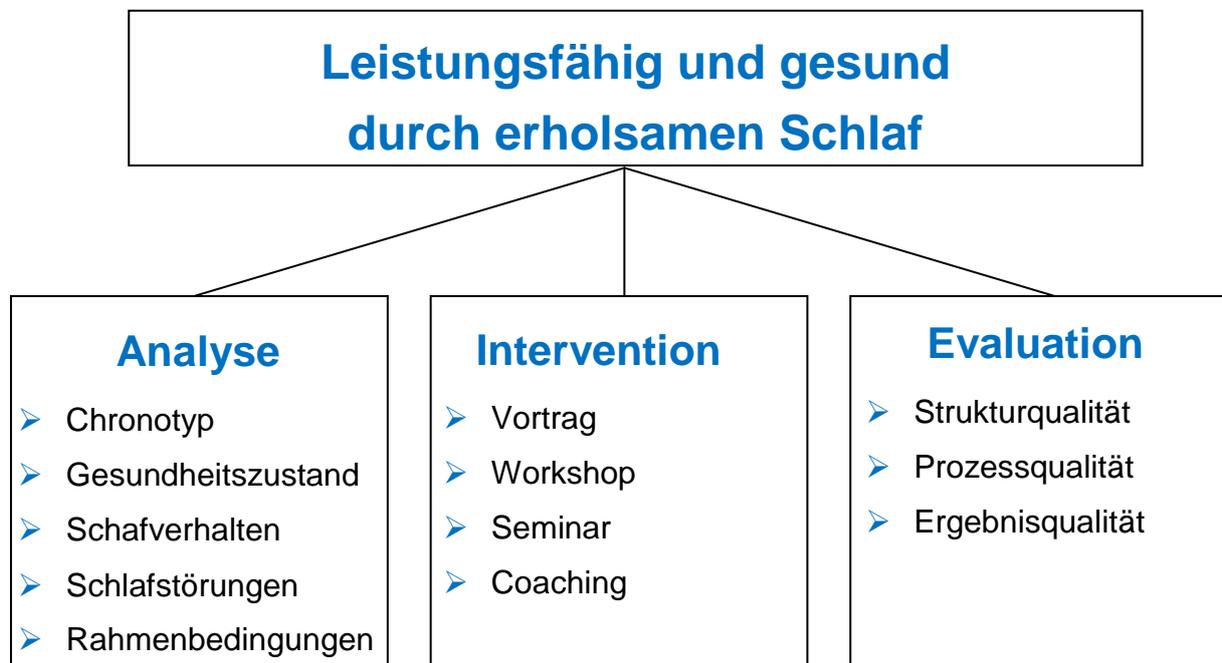


# Gesundheitsressource Schlaf

„90% unserer Gesundheit sind vom Schlaf abhängig“ (William Dement, Pionier der Schlafforschung). Zu wenig Schlaf bzw. eine schlechte Schlafqualität beeinträchtigen Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden erheblich. Wer weiß, wie Schlaf funktioniert, kann Schlafstörungen vorbeugen. Gezielt eingesetzter Kurzschlaf (Napping) kann die Leistung erhöhen, Lernprozesse optimieren und die Gesundheit fördern.



## Referenzen



Philipps-Universität  
Marburg  
seit 1527

