

Anders Bortne

Schlaflos

Wie ich nach tausend Nächten endlich Ruhe fand

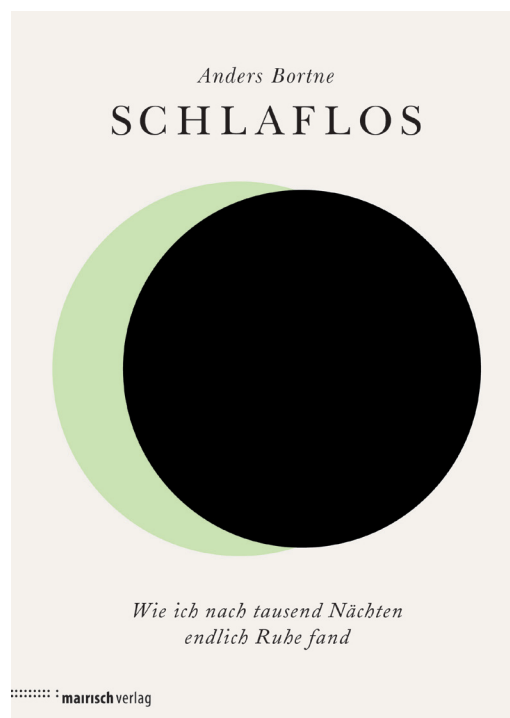
Erzählendes Sachbuch

»Bortnes Betrachtungen über den Schlaf haben schon fast poetische Qualität.

Ein großartiger Einstieg ins Thema.«

Erika Flatland, Aftenposten

An einem schönen Frühlingstag stellt der Autor Anders Bortne beim Beziehen des Ehebettes fest, dass seine Seite der Matratze so aussieht, als hätte er kaum darauf gelegen – und er muss sich eingestehen, dass das stimmt: Anders Bortne leidet seit 16 Jahren an Schlaflosigkeit. Viele Nächte schläft er überhaupt nicht, manchmal findet er für wenige Stunden Ruhe auf der Couch. Teilweise ist er so müde, dass er seine Kinder nicht im Auto zur Kita bringen kann, aus Angst davor, am Steuer einzuschlafen. Wie er selbst leiden auch seine Familie und sein Umfeld unter seinen Stimmungsschwankungen. Bortne erkennt, dass es so nicht weitergeht, er will eine dauerhafte Lösung für sein Schlafproblem finden und zwar ohne Medikamente. Und so nimmt uns der Autor mit auf eine Odyssee, bei der er Wissen über Schlaf und Insomnie aus der ganzen Welt zusammenträgt, Ärzte und Schlafforscher besucht und an deren Ende er wirklich eine Lösung für seine Schlafprobleme findet. Ein klug und unterhaltsam erzähltes Buch für alle, die ihren Schlaf besser verstehen und vielleicht endlich einmal wieder fest schlafen möchten.



Anders Bortne

Schlaflos

Wie ich nach tausend Nächten endlich Ruhe fand

Erzählendes Sachbuch

Aus dem Norwegischen von Sabine Richter

Hardcover mit Lesebändchen, farbigem

Vorsatzpapier und Glow-in-the-Dark-Cover

ca. 224 Seiten | ca. 22,- Euro

ISBN 978-3-938539-61-3

Auch als E-Book erhältlich

Erscheint am 28. September 2020

Leseprobe

»Dieses Buch ist für all diejenigen, die Probleme mit dem Schlafen haben. Es ist die Geschichte über ein Leben ohne Schlaf, aber auch über das Verhältnis der Menschen zum Schlaf überhaupt. Wie hat man früher geschlafen? Was passiert, wenn wir schlafen? Und die allerwichtigste Frage von allen, falls Sie selbst Probleme mit dem Schlafen haben: Was hilft? Nach sechzehn Jahren wurden meine eigenen Schlafprobleme nahezu über Nacht schlimmer. Womit ich bis dahin irgendwie leben konnte, funktionierte nicht mehr. Ich begann mit jenen Behandlungen, die die meisten schlaflosen Menschen ja nur allzu gut kennen: zuerst Tabletten, dann Kräuter, Meditation, Akupunktur, Yoga. Gleichzeitig begann ich, Bücher über den Schlaf und Schlafstörungen zu lesen, und zwar nicht nur Selbsthilfebücher, sondern auch medizinische, psychologische und historische Fachliteratur zum Thema Schlaf. Ich fand kein einziges Buch, das für Leute mit ernsthaften Schlafproblemen gedacht war. Die meisten richten sich an die, die schlafen können, sich aber dagegen entschieden haben, oder an solche, die begriffen haben, dass sie mehr schlafen sollten. Schlaflosigkeit ist bestenfalls ein untergeordnetes Thema und all die wohlmeinenden, aber auch oberflächlichen Ratschläge für Schlaflose sind natürlich nicht als Kur für chronische und ernsthafte Gesundheitsprobleme gedacht. Das Merkwürdigste dabei ist jedoch der Hauch des Geheimnisvollen, mit dem wir den Schlaf und unsere Probleme damit immer noch umgeben. Noch nie zuvor haben die Wissenschaft oder die Menschen im Allgemeinen mehr über den Körper und die Gesundheit gewusst als heute. Warum verhalten wir uns also dem Schlaf gegenüber so, als wäre er etwas so Geheimnisvolles?« Anders Bortne

Anders Bortne

Anders Bortne (*1973) ist nicht nur Jurist und Redenschreiber für das Norwegische Justizministerium, sondern auch Musiker, Comic-Zeichner und Schriftsteller. Nach einigen Romanen und Erzählungen ist Schlaflos sein erstes Sachbuch. Der Bestseller aus Norwegen erscheint in diesem Jahr auch in Dänemark und Großbritannien.

