



1. Aufl. 2020, XVI, 232 S. 12 Abb.

Gedrucktes Buch

Softcover

[1]39,99 € (D) | 41,11 € (A) | CHF 44,50

eBook

[2]29,99 € (D) | 29,99 € (A) | CHF 35,50

Erhältlich bei Ihrer Bibliothek oder springer.com/shop

Gerhard Klösch, Peter Hauschild, Josef Zeitlhofer

Ermüdung und Arbeitsfähigkeit

Ursachen der Ermüdung und Strategien zur Optimierung der Vigilanz

- **Für die Praxis: Vigilanzkonzepte, Messverfahren zur Müdigkeitserkennung, Müdigkeits-Risikomanagement, Optimierung von Vigilanz und Leistungsfähigkeit**
- **Disziplinübergreifend: kompaktes Wissen und Know-how zu Vigilanz und Erschöpfung**
- **Risiko-Minimierung am Arbeitsplatz: Vigilanz, Wachheit und die Konsequenzen von müdigkeitsbedingten Beeinträchtigungen**

Dieses Buch über Wachheit / Vigilanz richtet sich an Ärzte, Psychologen, Gesundheitsmanager und Sicherheitsfachkräfte und versteht sich als Einführung in das Gebiet der Vigilanzforschung. Aktiv, fit und leistungsfähig zu sein sind Attribute, die hoch im Kurs stehen. Die Schattenseite: Erschöpfung, Müdigkeit und Ausgebranntsein nehmen rasant zu. Einer der Gründe: chronischer Schlafmangel. Doch Müdigkeit hat viele Facetten und Ursachen. Dieses Buch, von Experten auf dem Gebiet der Schlafmedizin und Chronobiologie geschrieben, zeigt die physiologischen und psychologischen Hintergründe von Ermüdungsprozessen und informiert, wie Vigilanz und Müdigkeit gemessen werden können, welche Strategien helfen, um wach zu bleiben, und wie Übermüdungssituationen am Arbeitsplatz evaluiert werden können. Aus dem Inhalt: Vigilanz, Müdigkeit, Schläfrigkeit, Fatigue: Versuch einer Begriffsbestimmung – Das Konstrukt Vigilanz – Anatomie und Physiologie der Wachheit – Der feine Unterschied: Belastung oder Beanspruchung – Messverfahren zu Vigilanz und Ermüdung – Strategien zur Optimierung der Vigilanz – Fatigue Risk Management - Vermeidung und Prävention müdigkeitsbedingter Unfälle. Die Autoren: Gerhard Klösch, MPH ist Schlaf Forscher und stellvertretender wissenschaftlicher Leiter des Zertifikatskurses Schlafcoaching an der Medizinischen Universität, Wien. Dr. Peter Hauschild und Prof. Josef Zeitlhofer leiten das Institut für Chronopsychologie und Chronomedizin an der Sigmund Freud PrivatUniversität, Wien.

Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Nature Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany / Call: + 49 (0) 6221-345-4301 / Fax: +49 (0)6221-345-4229 / Email: customerservice@springer.com / Web: springer.com

[1] € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF und die mit [2] gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen. Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks

