



STEFAN LUCIUS



WELTERUSTEN!
OVER SLAAP EN
SLAAPSTOORNISSEN

Boom



1

OVER ONZE SLAAP

1.1 WAT IS EEN GEZONDE SLAAP?

*Do not consider what an excellent thing sleep is but ...
that golden chain that ties health and our bodies together*

THOMAS DEKKER (1572-1632)

Wat kan het heerlijk zijn om na een lange dag eindelijk je bed in te duiken! Je legt je hoofd op het kussen en voelt hoe het zachte matras je vermoeide lichaam ondersteunt. Een diepe zucht van opluchting, een glimlach om je lippen. Dit had je nu écht nodig.

Waar komt die behoefte aan slapen toch vandaan? Hoe kan het de een zo veel moeite kosten om in slaap te vallen, terwijl de ander nauwelijks meer in staat is om het licht uit te doen? Waarom voelen we ons zoveel fitter na een goede nacht slaap, en presteren we zo belabberd als we moe zijn? Slaap blijft een fascinerend fenomeen. We leren steeds meer over slaap en over de consequenties van slaapttekort. En hoe meer we leren, des te meer vragen er ook weer naar voren komen. Slaap is een onmisbaar en uiterst complex verschijnsel dat ons