

So schlafen Sie gut! Jürgen Zulley. Zabert Sandmann Verlag, München, 2008

ISBN -13: 978-3898832182

EUR 7,95

Nur wer gut schläft, ist tagsüber leistungsfähig. Doch damit wir uns ausgeschlafen fühlen, ist nicht die Schlafdauer entscheidend, sondern die Schlafqualität. In diesem Buch zeigt der renommierte Schlafforscher Jürgen Zulley, wie wir unser eigener Schlaflehrer werden können, und gibt zahlreiche praktische Tipps, damit Schlafprobleme endlich ein Ende haben.

Er verrät, mit welchen Strategien man schon am Tag für eine gute Nacht sorgen kann, erklärt, wie eine optimale Schlafumgebung aussieht und gibt Tipps zum sanften Einschlafen sowie Ernährungs- und Entspannungstipps. Mit dem großen Zulley-Test können Sie herausfinden, welcher Schlaftyp Sie sind und was bei Ihrem Typ besonders zu beachten ist. Abschließend erläutert Prof. Zulley, wie die Schlafmedizin ernsthafte Schlafstörungen erkennt und sie mit modernen Methoden behandelt.