

Mein Buch vom guten Schlaf.

Jürgen Zulley. Goldmann, München, 2010

ISBN -13: 978-3442171569

EUR 9,95

Taschenbuchausgabe der Hardcover Version von 2005.

Richtig schlafen kann man lernen: Was man am Tage tun kann, um nachts besser zu schlafen. Der renommierte Schlafforscher beschreibt, was Schlaf eigentlich ist und räumt mit vielen falschen Vorstellungen auf. Interessantes und Kurioses wird dabei unterhaltsam zu Tage gefördert, ohne Kompetenz und Anspruch zu schaden. Es folgen Rezepte, wie der Schlaf verbessert werden kann. Beschrieben werden die häufigsten Schlafstörungen und was getan werden kann, um wieder erholsamen Schlaf zu finden, vor allem als Selbsthilfe, aber auch wie Schlafstörungen professionell behandelt werden oder besser, behandelt werden sollten. Verschiedene Tests ermöglichen eine Einschätzung der eigenen Schlafprobleme. Fundiertes Wissen, unterhaltsamer Stil und praktische Tipps kennzeichnen dieses Buch, das nicht umsonst in den Bestsellerlisten von Spiegel und Focus zu finden war.