

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Erholsamer Schlaf ist für viele keine Selbstverständlichkeit: Rund 40 Prozent der Deutschen klagen über Schlafprobleme. Der renommierte deutsche Schlafforscher Jürgen Zulley weiß wie kein Zweiter, was dagegen hilft: Ob wir am Tag fit sind, entscheidet nicht die Schlafdauer, sondern die Schlafqualität. Wer gut schlafen möchte, sollte über seinen Schlaf Bescheid wissen. Prof. Zulley präsentiert deshalb verblüffende Erkenntnisse aus der Schlafforschung und gibt all jenen, die über Schlafprobleme klagen, praktische Hilfen. (Wussten Sie etwa, dass wir jede Nacht ganze 28-mal aufwachen, ohne es zu merken, und dass unser Gehirn nachts oft aktiver ist als am Tag?) Er beschreibt Ursachen und Hintergründe von schlechtem Schlaf, wie man wieder richtig schlafen lernen kann und mit welchen Methoden die Schlafforscher behandeln. Ein differenzierter Test gibt Aufschluss darüber, welcher Schlaftyp man ist und ob man unter einer ernsthaften Schlafstörung leidet.

Autor

Jürgen Zulley ist Diplom-Ingenieur und Diplom-Psychologe, Professor für Biologische Psychologie an der Universität Regensburg, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums und Leitender Psychologe am Universitäts- und Bezirksklinikum Regensburg. Seit über 35 Jahren ist er auf den Gebieten der Schlafforschung, Chronobiologie und Klinischen Psychologie tätig. Er führt Diagnose und Behandlungen von Schlafstörungen durch, ist Begründer der Schlafschule und Präsident der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS).

Prof. Dr. Jürgen Zulley

Mein Buch vom guten Schlaf

Endlich wieder richtig schlafen

unter Mitarbeit
von Gabriele Kautzmann

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier *Classic 95* für dieses Buch
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2010
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2005 Verlag Zabert Sandmann, München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,
unter Verwendung eines Entwurfs von Georg Feigl

Umschlagfoto: Kai-Uwe Nielsen

Illustrationen: Verena Fleischmann, Jens Geiling, Kuniko Taguchi
Bildrecherche: Elisabeth Franz

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Gabriele Kautzmann

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17156-9

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Vorwort	10
Phänomen Schlaf	15
Unbekannte Nacht	16
Mythos Schlaf	18
Nachts aufwachen – völlig normal	24
■ <i>Phänomen Ammenschlaf</i>	30
Andere Länder – andere Schlafgewohnheiten	32
Andere Zeiten – andere Betten	39
Die Suche nach der Schlafzentrale	48
Tierisch guter Schlaf	50
■ <i>Seltsame Schlafgewohnheiten der Tiere</i>	55
■ <i>Tiere als Symbol für guten Schlaf</i>	59
Der Mensch – ein tagaktives Lebewesen	61
■ <i>Der Siebenschläfer</i>	64
Zu wenig Schlaf macht krank, dumm und dick?	66



Fahrplan durch die Nacht	73
Die innere Uhr	74
■ <i>Schlaf ist nicht gleich Schlaf</i>	79
■ <i>Gute und schlechte Zeiten für Arbeit und Freizeit</i> ...	80
Der Körper im Lauf der Nacht	86
■ <i>Das nächtliche Auf und Ab im Körper</i>	94
Hormone der Nacht	96
■ <i>Hormone steuern den Schlaf</i>	98
■ <i>Ein Hormon zwischen Licht und Dunkelheit</i>	102
■ <i>Wie man einschläft, so liebt man</i>	106
Schlafen Sie sich gesund!	110
■ <i>Die Nacht im Zeitraffer</i>	114
Verdauung im Schlaf	120
■ <i>Die Organuhr</i>	122
Lernen im Schlaf	125
Träume	132
■ <i>Die Stationen der Nacht</i>	136
Zu wenig oder zu viel Schlaf	151
Den eigenen Schlaf einschätzen	152
Müde und schläfrig sind zweierlei	158
Zu spät ins Bett, zu früh raus	162
Wie viel Schlaf brauchen wir?	168
Eulen und Lerchen	174
Von der Wiege bis ins hohe Alter	178
■ <i>Kinder und Senioren schlafen anders</i>	182

Nur für Frauen	186
Stress und andere Schlafstörer	189
■ <i>Hilfe, mein Mann schnarcht!</i>	192
Global schlafen: der Jetlag	198
Montagsblues	202
Schichtarbeit	204
Mittagsschlaf und Powernapping	207
Ist das noch normal?	210
■ <i>TEST: Welcher Schlaftyp sind Sie?</i>	214
Geregelter Tag – gute Nacht	223
Selbsthilfe – die wirksamste Hilfe	224
Guten Morgen!	228
Struktur am Tag – Ruhe in der Nacht	233
■ <i>Leichter aufstehen</i>	234
Ernährungstipps für einen guten Schlaf	242
Wundermittel Sport und Bewegung	255
Mit Stress umgehen	260
Am Tag wach bleiben	262
Schlaf-Hilfe für Schichtarbeiter	266
■ <i>Tipps gegen Jetlag</i>	272



Anleitung zum guten Schlaf	275
Den Abend genießen	276
■ <i>Besser abschalten am Abend</i>	282
■ <i>Gebrauchsanweisung für den Schlaf</i>	284
Die richtige Umgebung: Bett und Schlafzimmer	288
■ <i>Schlafkultur und Schlafhygiene</i>	290
■ <i>Ein Schlafzimmer zum Wohlfühlen</i>	294
■ <i>So bitte nicht: Schlafstör-Zimmer</i>	300
Problemlos einschlafen	312
Durchschlafen ist Wiedereinschlafen	314
Entspannen lernen	316
■ <i>Übung: Progressive Muskelentspannung</i>	322
■ <i>Übung: Yoga gegen Schlafstörungen</i>	326
Pflanzliche Schlafmittel	334
■ <i>Besser schlafen im Alter</i>	340
■ <i>Wie Kinder besser schlafen</i>	342
Ernsthafte Schlafstörungen	347
Vielfalt der Schlafstörungen	348
Probleme beim Ein- und Durchschlafen	350
■ <i>Schlafstörungen bei Kindern</i>	354
■ <i>Schlaf-Wahrnehmungsstörung</i>	358
Unbemerakter Schlafmangel	360
Rätselhafte Müdigkeit	363
Nachts stockt der Atem: Schlafapnoe	365

Ruhelose Beine	371
Schlaf-Rhythmus-Störungen	374
Schlafatackanen am Tag – die Narkolepsie	380
■ <i>Schlafstörungen im Alter</i>	384
Nacht-Aktivitäten	386
■ <i>TEST: Leiden Sie unter einer ernsthaften Schlafstörung?</i>	396
Die Methoden der Schlafmedizin	405
Professionelle Hilfe	406
Der Weg zur richtigen Diagnose	408
■ <i>Ambulante Voruntersuchungen</i>	418
Die Behandlung von Schlafstörungen	421
■ <i>Behandlung der Schlafapnoe</i>	445
Informationen	448
Register	449
Bildnachweis	459





Liebe Leserin, lieber Leser,

auf die Frage nach dem idealen Schlaf würden sicherlich die meisten antworten, dass sie abends gern müde ins Bett fallen möchten, um dann sieben bis acht Stunden später ausgeschlafen und erholt wieder aufzuwachen. Keine schlechten

Gedanken und keine plötzliche Unruhe würden sie mitten in der Nacht wecken und sie nur noch schwer oder gar nicht einschlafen lassen. Am nächsten Morgen sähe man ihnen an, wie gut sie sich in dieser durchschlafenen Nacht erholt hätten. Von solch einem Ideal träumen die Menschen seit Jahrhunderten und zu unseren Zeiten fast die Hälfte der Bevölkerung. So viele Männer, Frauen, Jugendliche und Kinder nämlich sind es, die unter leichten bis schweren Schlafproblemen leiden.

Grundbedürfnis Schlaf

Wenn wir krank sind, hilft oft viel Schlaf. Schlaf ist für unsere Gesundheit ein »Grundnahrungsmittel« – ohne ihn werden wir gereizt, depressiv oder krank. Tucholsky empfiehlt: »Gebt den Leuten mehr Schlaf – sie werden wacher sein,

wenn sie wach sind.« Als Schlafforscher ist genau das mein Ziel. Ich möchte den Menschen, die Schlafprobleme haben, helfen, indem ich ihnen verständlich mache, was nachts wirklich in ihrem Körper und in ihrem Kopf abläuft, worauf es bei der nächtlichen Erholung ankommt, was den Schlaf fördert und was ihn behindert. Dieses Wissen allein wird helfen, dass 90 Prozent der Patienten wieder besser schlafen lernen und in der Folge tagsüber wach und munter sind.

Hausgemachte Probleme

Die überwiegende Zahl der Schlafstörungen ist quasi hausgemacht: Sie sind entstanden, weil ein ganz normales Schlafproblem, wie es fast jeder schon einmal in Krisenzeiten erlebt hat, sich nach überstandener Krise nicht wieder legt, sondern sich manifestiert und chronisch wird. Die Folge: Man kann nicht mehr ein- oder nicht mehr durchschlafen. Mit dem nötigen Wissen und mit Geduld ließen sich viele Störungen bereits im Vorfeld vermeiden. Und nicht selten tragen falsche Vorstellungen oder zu hohe Erwartungen der Betroffenen dazu bei, dass ihr Problem nicht wieder verschwindet und sie schließlich Hilfe brauchen.

Selbsthilfe – die beste Hilfe

Mit diesem Buch gebe ich Ihnen das Rüstzeug an die Hand, damit Sie wieder besser schlafen lernen können. Selbsthilfe ist stets die beste Hilfe, denn durch sie lernen wir unseren Körper kennen. Anders als bei der Einnahme von Schlafmitteln, wo wir die Ursache unberührt lassen und nur auf die

Symptome achten. Werden Sie also Ihr eigener Schlaflehrer. Sie finden in diesem Buch sowohl Hinweise, was Sie abends und nachts für einen guten Schlaf tun können, als auch die entscheidenden Regeln, die Sie bereits am Tag beachten sollten. Denn Probleme mit dem Schlaf werden zwar nachts akut, aber oft tags gemacht. Meine Soforthilfe und meine Anleitungen zum guten Schlaf geben Ihnen eine Vielzahl an erfolgreichen Empfehlungen, die Sie ausprobieren sollten. Ich zeige Ihnen ganz konkret, was Sie tun müssen, wenn Sie nachts wach werden.

Professionelle Hilfe bei ernsthaften Schlafstörungen

Natürlich gibt es auch schwerwiegende Fälle, bei denen Selbsthilfe allein nicht mehr ausreicht und die Betroffenen dann professionelle Hilfe benötigen. Welche Anzeichen für ernsthafte Schlafstörungen sprechen, ab wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten und wie das Behandlungsspektrum der Schlafmedizin aussieht, ist einfach und nachvollziehbar erklärt. Außerdem befasse ich mich mit schulmedizinischen Behandlungsmethoden, aber auch mit ergänzenden Therapien, die in der Erfahrungsheilkunde, der fernöstlichen Medizin oder der Homöopathie ihren Ursprung haben. Denn schließlich geht es nicht allein um die isolierte Behandlung von Schlafstörungen, sondern um die Betrachtung des ganzen Menschen. Schlafstörungen haben oft seelische Ursachen, und da nutzt es wenig, wenn man nicht zuerst das heilt, was vielleicht an anderer Stelle schmerzt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie den Schlaf in all seinen Facetten besser verstehen, er ist ein Faszinosum, das die Menschen seit Jahrtausenden beschäftigt. Im Schlaf finden wir Ruhe und Entspannung. Er regeneriert uns für den Tag. In diesem Sinne: Schlafen Sie gut!

Herzlichst Ihr

Prof. Dr. Jürgen Zulley



Phänomen Schlaf

Warum wir überhaupt schlafen, was wir nachts wahrnehmen und warum es das Durchschlafen in Wirklichkeit gar nicht gibt.

Wie die Menschen früher geschlafen haben, warum der Büroschlaf in Japan kein Zeichen von Arbeitsverweigerung, sondern eine Tugend ist, und wie Menschen in anderen Kulturen schlafen.

Wie sich der Schlaf im Lauf des Lebens ändert und warum Jugendliche solche Langschläfer sind.

Denkwürdige Beobachtungen rund um den Schlaf.

Unbekannte Nacht

Rund sieben Stunden verschlafen wir Tag für Tag, Nacht für Nacht als deutscher Otto-Normalschläfer. Auf unser ganzes Leben hochgerechnet, summieren sich die Stunden zu 25 Jahren – Schlaf hat einen ganz erheblichen Anteil an unserem Leben, und doch ist er weitgehend unbekannt. Wir glauben, unseren Schlaf gut zu kennen, zu wissen, wann wir geschlafen, wann wir gewacht und wann wir geträumt haben. Schließlich ist Schlafen keine Ausnahmesituation, sondern uns allen wohl bekannt – glauben wir.

Doch das ist ein Trugschluss. Während wir schlafen, geschehen in unserem Körper und Kopf unglaubliche Dinge. In jeder Nacht wachen wir durchschnittlich ganze 28-mal auf und haben am nächsten Morgen doch selten eine Erinnerung daran. Wir schwanken ständig zwischen Tief- und Traumschlaf und überlassen unseren Körper dem unbewussten Rhythmus der Nacht. Innere Uhren läuten die Phasen der Ruhe und jene für Aktivität ein. Unser Immunsystem öffnet seine Reparaturwerkstätten und macht klar Schiff in der Abwehr, damit wir den nächsten Tag in einer Umwelt voll mit Mikroorganismen überleben. Ab der biologischen Geisterstunde um etwa 3 Uhr erscheint ein Stresshormon auf der nächtlichen Bühne und fängt dann schon an, uns langsam aufzuwecken. In unserem Kopf trainieren wir nachts unbewusst all das, was wir am Tag erfahren haben, und lernen dabei ohne Mühe.

Obwohl wir im Schlaf nach außen hin den Anschein erwecken, als wären wir die Ruhe selbst, sind sowohl unser Körper als auch unser Geist im Rhythmus der Nacht aktiv, damit wir den nächsten Tag mit neuem Schwung und mit neuer Energie beginnen können.

Schlafen ist nicht Ruhe – es ist wie ein anderes Wachen. Nach acht Stunden Schlaf haben wir nur etwa 50 Kilokalorien weniger Energie verbraucht als im Wachzustand – so viel Energie, wie wir aus einer Scheibe Brot gewinnen.

Mythos Schlaf

Schlafen ist nicht Ruhe – es ist wie ein anderes Wachen. Denn Energie wird beim Schlafen praktisch nicht gespart. Nach acht Stunden Schlaf haben wir nur etwa 50 Kilokalorien weniger Energie verbraucht, als wenn wir wach gewesen wären. Das ist gerade mal so viel Energie, wie wir aus einer Scheibe Brot gewinnen. Zeitweilig verbraucht unser Gehirn sogar mehr Energie und ist reger als im Wachzustand. Der Schlaf ist also eine höchst aktive Angelegenheit. Schlaf ist auch kein einheitlicher Zustand. Vielmehr wechseln sich während des Schlafens zwei verschiedene Zustände systematisch ab. Sie sind so verschieden voneinander, dass wir sie eigentlich nicht beide mit dem Wort »schlafen« beschreiben sollten. Es reicht auch nicht, wenn wir nur »schlafen« von »wachen« unterscheiden. Wir brauchen drei Begriffe für die drei Zustände, in denen wir uns befinden können: wachen, tief schlafen und aktiv schlafen.

Es ist auch nicht normal, dass man durchschläft. Wir werden in jeder Nacht tatsächlich immer wieder wach. Manchmal schrecken wir spontan hoch, und manchmal durch ganz bestimmte Geräusche, die für uns wichtig sind. Das können ganz leise Geräusche sein, während viel lautere uns weiterschlafen lassen. Das ist ein Mechanismus aus alten Zeiten, als wir noch in Höhlen oder in der Savanne schliefen (siehe Seite 30). Er weckte uns bei Gefahr und ließ uns bei gewohnten Geräuschen weiterschlafen.

Die biologische Klimaanlage

Es gibt ein ganz deutliches Zeichen unserer nächtlichen Aktivität, das jeder von seinem Partner kennt oder auch von kleinen Kindern, die nachts ins Bett geschlichen kommen und uns dann nicht mehr ganz so ungestört schlafen lassen wie zuvor: In bestimmten Phasen der Nacht bewegen wir uns. Wir drehen uns hin und her, ohne dass wir diese Bewegungen kontrollieren könnten, und wechseln so unbewusst unsere Liegeposition. Diese Eigenschaft hat unser Körper recht klug eingerichtet, denn so regulieren wir in der Nacht zum einen unseren Wärmehaushalt: Uns ist zu warm – Bein raus; uns ist zu kalt – Arme unter die Decke. So versucht der Körper automatisch, die richtige Körpertemperatur einzustellen, die für einen erholsamen Schlaf wichtig ist. Zum anderen liegen wir durch die Drehungen abwechselnd auf verschiedenen Körperteilen. Unser Gewicht ruht dadurch mal auf dem einen Körperteil, mal auf dem anderen, und so wird verhindert, dass die auf der Matratze liegenden Parteien durch den Druck auf Dauer zu wenig durchblutet werden. Ein weiterer Vorzug unserer nächtlichen Gymnastik liegt darin, dass

Dass wir uns nachts unbewusst bewegen, ist eine kluge Einrichtung unseres Körpers. Denn so regulieren wir unseren Wärmehaushalt und verhindern, dass die auf der Matratze liegenden Körperteile auf Dauer zu wenig durchblutet werden.

wir unsere Muskeln wechselweise an- und entspannen, dehnen und entlasten. Würden wir die ganze Nacht über mit dem Kopf auf den gebeugten Armen lagern, hätten wir am nächsten Morgen Schmerzen. So aber können wir ausgeruht erwachen.

Traumhafte Aktivitäten

Im Schlaf ist nicht nur unser Körper aktiv, sondern auch unser Gehirn. Jeder kennt Träume, auch derjenige, der glaubt, nur sehr selten in einem solchen Traumzustand zu sein. Bizarre Gedanken schießen dann durch unser Bewusstsein und sind ein spürbarer Beweis für die Aktivität unseres Gehirns. Da wir, selbst während wir träumen, immer wieder wach werden, können wir dabei auch Reize aus unserer Umgebung wahrnehmen und sie in unseren Träumen verarbeiten. Je nach Intensität lassen solche Reize uns mitunter aufschrecken. Dann sind wir plötzlich wach und fragen uns, was uns wohl geweckt haben mag. Doch beides, unsere Träume und unsere Bewegungen, sind Zeichen für einen guten, erholsamen Schlaf – zumindest, solange der Schlaf hierdurch nicht deutlich gestört wird.

Nächtliche Rushhour

In den Traumphasen ist unser Körper sehr aktiv. Atmung und Herzschlag sind unregelmäßig, und unsere Augen bewegen sich schnell nach rechts und nach links (siehe Seite 140). Wenn wir aus dem Traum aufwachen, kann es sein, dass wir uns über unsere Unruhe ängstigen. Oder wir wundern uns

darüber, dass wir sexuell erregt sind, ohne dass wir uns an einen heißen Traum erinnern können. Beim Mann kommt es in der Nacht regelmäßig zu Erektionen und bei der Frau zu einer erhöhten Durchblutung der Vagina. All das ist Ausdruck der »Rushhour« in unserem schlafenden Körper.

Wie die Rushhour im täglichen Verkehr kehren auch die nächtlichen Stoßzeiten regelmäßig wieder. Alle 90 Minuten ist in Kopf und Körper ein ständiges Hin und Her, aber diese Phasen werden immer wieder unterbrochen durch relativ ruhige Schlafabschnitte. Das heißt aber nicht, dass wir immer dann entspannt sind, wenn wir nach außen hin so wirken. Denn unsere Muskeln können komplett gelähmt sein, während wir im Kopf die wildesten Dinge erleben. Es gibt nämlich einen zentralen Steuerungsmechanismus im Gehirn, der unseren Körper während der Zeit der Träume immer wieder zwangsweise entspannt: Gelegentlich spüren wir diese »Lähmung« (totale Entspannung), wenn wir kurz wach werden, und merken, dass wir uns nicht bewegen können. Manchmal bauen wir auch dieses Phänomen in die Geschichte ein, die wir gerade träumen, und können dann vor einer Gefahr nicht wegläufen.

Alle 90 Minuten ist in Kopf und Körper ein ständiges Hin und Her, aber diese Phasen werden immer wieder unterbrochen durch relativ ruhige Schlafabschnitte.

Ausgeschaltete Antennen

Warum ist denn unser Gehirn nachts wach, während wir schlafen? Offensichtlich sind wir den ganzen Tag über damit beschäftigt, auf die Umwelt zu reagieren. Wir sehen, hören und riechen, wir denken, planen und handeln, alles in Auseinandersetzung mit der Welt um uns herum oder mit unserem eigenen bewussten Denken. Tagsüber bleibt kaum Zeit für Erholung oder für die Verarbeitung dessen, was uns ständig beschäftigt. Dafür brauchen wir die Nacht. Im Schlaf schalten wir dann sozusagen unsere Antennen nach außen ab. Nur neue oder auch intensive Geräusche gelangen durch kleine Seitentürchen zu uns, denn sie könnten ja Gefahr bedeuten, gewohnte Geräusche lassen uns nicht wach werden. Wir richten uns nach innen und beschäftigen uns mit unserem Körper und dem Geist. Überflüssige Denkinhalte werden gelöscht, Schlacken entsorgt, Brauchbares verdaut, Energie aufbereitet und an den richtigen Ort gebracht. Das dient der Verarbeitung des abgelaufenen Tages, inneren Reparaturarbeiten und der Vorsorge für den nächsten Tag. Auch wenn es nach außen nicht so scheint: In uns ist im Schlaf die Hölle los.

Wenn dem Schlaf nicht die Bedeutung zukommt, die er in unserem Leben hat, dann können die Folgen genauso fatal sein wie bei schweren und unfreiwilligen Schlafstörungen – ein fataler Fehler in unserer Leistungsgesellschaft.

Leistung durch Schlaf

Schlaf ist also alles andere als eine Zeit der Ruhe, denn das Gehirn schläft nie. Und das birgt Risiken in sich, denn ein waches, hochaktives Gehirn ist anfällig für Störungen. Wenn äußere oder innere Reize den Schlaf behindern, dann kann auch der nächtliche Verarbeitungsprozess ins Stocken kommen, und die Reparatur- und Erholungsvorgänge finden nicht vollständig statt. Dabei spielt es weniger eine Rolle, ob das freiwillig oder unfreiwillig geschieht. Wenn wir unseren Schlaf für überflüssig halten, wenn wir ihn gar als Zeitverschwendung ansehen oder als Arbeitsverweigerungshaltung, und wenn deswegen dem Schlaf nicht die Bedeutung zukommt, die er in unserem Leben hat, dann können die Folgen genauso fatal sein wie bei schweren Schlafstörungen – ein fataler Fehler in unserer Leistungsgesellschaft.

info

Unser Schlafbedürfnis nimmt mit andauernder Wachheit zu. Haben wir eine Nacht nicht geschlafen, sind wir spätestens am nächsten Abend auf einmal sehr müde. Den Zustand nennt man auch »Schlaftrunkenheit«, und das kommt nicht von ungefähr. Nach 24 Stunden ohne Schlaf verhalten wir uns unter diesen Bedingungen wie mit einem Promille Alkohol im Blut, inklusive Selbstüberschätzung.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Prof. Dr. Jürgen Zulley

Mein Buch vom guten Schlaf

Endlich wieder richtig schlafen

Taschenbuch, Broschur, 464 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

50 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-17156-9

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2010

Verblüffende Erkenntnisse und praktische Tipps verhelfen zu einer guten Nachtruhe

Wer träumt nicht von rundum erholsamem Schlaf? Er ist für viele nicht selbstverständlich. Der deutsche Forscher Jürgen Zulley schafft Abhilfe bei Schlaflosigkeit oder Schlafproblemen. Er zeigt, was nachts in unserem Kopf und Körper abläuft und was den Schlaf behindert oder fördert. Viele praktische Tipps helfen, zu gesunder Ruhe zu finden.