



Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens

Der führende Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß lüftet das Geheimnis um den Schlaf und verrät Tipps und Tricks, wie wir tiefenentspannt ins Reich der Träume abtauchen können. Denn der Schlaf ist mehr als nur die kurze Pause zwischendurch. Er ist Muntermacher, Kraftquelle, Gedächtnisbooster und Depressionsschutz in einem – ganz abgesehen davon, dass er uns frisch und gesund aussehen lässt.

Schlaf ist kein Luxus, sondern lebenswichtig. Schlafexperte Hans-Günter Weeß erzählt von diesem verblüffend facettenreichen Naturzustand, der unsere Gesundheit fördert, das Gedächtnis stärkt und unser Aussehen pflegt. Dazu erklärt er, was während der Schlafphasen im Körper passiert, wie sich der Schlaf mit den Lebensjahren verändert und bei Mann und Frau unterscheidet. Er räumt mit landläufigen Mythen auf, beschreibt das Einmaleins des guten Schlafs und nimmt neben Ein- und Durchschlafstörungen allerlei

Schlafkiller ins Visier: Schnarchen, unruhige Beine, Albträume, Handys und den modernen Lebensstil.

Wer schnelle und effiziente Hilfe gegen durchwachte Nächte sucht, findet Rat in Weeß' 3-Wochen-Programm für den gesunden Schlaf. Denn nur wer nachts richtig abschaltet und durchschläft, geht hellwach durchs Leben.

Klappenbroschur, Droemer HC, 2018, 336 Seiten
ISBN: 978-3-426-27755-3