

Zulley

Schlafkunde

Wissenswertes rund um unseren Schlaf

Schlafen – kennt jeder. Aber was ist Schlaf überhaupt? Je mehr man sich mit diesem alltäglichen, oder besser allnächtlichen, Zustand befasst, desto unsicherer wird man und merkt, wie sehr der normale Schlaf noch im Dunkeln verborgen liegt. Schlaf ist ein ungeheuer faszinierender und geheimnisvoller Teil unseres Daseins. Der renommierte Schlafforscher Jürgen Zulley erläutert verschiedene Facetten des Schlafs, wie Schlafdauer, Heilschlaf, Schönheitsschlaf, Einfluss des Mondes oder Ernährung und Schlaf, in verständlicher und unterhaltsamer Weise, aber auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Schlafen - kennt jeder. Aber was ist Schlaf überhaupt? Je mehr man sich mit diesem alltäglichen, oder besser allnächtlichen, Zustand befasst, desto unsicherer wird man und merkt, wie sehr der normale Schlaf noch im Dunkeln verborgen liegt. Schlaf ist ein ungeheuer faszinierender und geheimnisvoller Teil unseres Daseins. Der renommierte Schlafforscher Jürgen Zulley erläutert verschiedene Facetten des Schlafs, wie Schlafdauer, Heilschlaf, Schönheitsschlaf, Einfluss des Mondes oder Ernährung und Schlaf, in verständlicher und unterhaltsamer Weise, aber auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse.



12,95 €

12,10 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783863214005

Medium: Buch

ISBN: 978-3-86321-400-5

Verlag: Mabuse-Verlag GmbH

Erscheinungstermin: 01.02.2018

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2018

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 170 g

Seiten: 132

Format (B x H): 118 x 190 mm

