

Gesund und gut schlafen

Eschborn (28.05.2020) – Guter Schlaf wird häufig als selbstverständlich angesehen. Erst wenn die Nachtruhe gestört ist und die Kondition am Tag nicht mehr stimmt, dann wird der Schlaf zum Problemthema. Prof. Dr. Hans Förstl hat in seinem Patienten-Ratgeber „Schlafen – und wie?“ die wichtigsten Informationen für den guten Schlaf zusammengetragen.



Schlafen – und wie?

Der Weg zu entspannter Nachtruhe

Hans Förstl

Govi – ein Imprint der Avoxa Mediengruppe
Gesundheit mit der Apotheke,
2020, 96 S., 9 Abb., 7 Tab.

Buch: kartoniert, PZN 16617205,
ISBN 978-3-7741-1452-4

E-Book: PDF mit Wasserzeichen,
ISBN 978-3-7741-1453-1
je 11,90 €

Der Autor ermuntert, zuerst die eigenen Schlafgewohnheiten zu hinterfragen. Er beschreibt, welche Maßnahmen wieder zu gesundem Schlafen zurückführen. Dazu stellt er bewährte Tipps zur Schlafhygiene vor und nennt geeignete Rahmenbedingungen für den erholsamen Nachtschlaf. Des Weiteren beleuchtet er ausführlich, wie traditionelle und neu Schlafmittel wirken und wann sie zum Einsatz kommen.

Dieses Buch hilft, gesunde und „richtige“ Schlafgewohnheiten wieder neu zu lernen.

Prof. Dr. Hans Förstl ist Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Technischen Universität München.

Die Ratgeber der Reihe „Gesundheit mit der Apotheke“ werden in Apotheken und über den Buchhandel zum Verkauf angeboten. Zuletzt sind die Titel „Checkliste Hausapotheke“ und „Depression – zurück zu innerer Stärke“ erschienen.

Pressekontakt:

Leonie Höpfner

E-Mail l.hoepfner@avoxa.de | Telefon +49 6196 928 - 108