



## Leseprobe

Dr. Jürgen Zulley

### Mein Buch vom guten Schlaf

Endlich wieder richtig schlafen

---

"Beim Thema Schlaf kommt man an Jürgen Zulley nicht vorbei. Die ideale Gute-Nacht-Lektüre." *myself*

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,95 €



---

Seiten: 464

Erscheinungstermin: 16. August 2010

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### **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.



© privat

### **Autor**

## **Dr. Jürgen Zulley**

---

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. Seit 1973 arbeitet er im Bereich der Schlafforschung, Chronobiologie und Klinische Psychologie. Er führt Diagnose und Behandlungen von Schlafstörungen durch, ist Begründer der Schlafschule und engagiert sich in der Öffentlichkeitsarbeit. Danach leitete er das Schlafmedizinischen Zentrums am Universitäts- und Bezirksklinikum Regensburg. Er ist Präsident der

Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf  
(DAGS).

