



Presse-Information

Schlaftablette? Können Sie vergessen!



ZS Verlag
Dr. med. Franziska Rubin
Meine sanfte Medizin für einen guten Schlaf
Einschlaf- und Durchschlafstörungen
natürlich behandeln
192 Seiten | Format 17,9 x 24 cm
€ [D] 22,99 | € [A] 23,60
ISBN 978-3-89883-729-3
Erscheinungstermin: 09. April 2018

Umfragen zeigen: 34 Mio. Deutsche sind von Schlafproblemen betroffen. Ist das Sandmännchen etwa in Altersteilzeit gegangen? Oder ist es womöglich selbst überfordert mit all dem, was uns am Schlafen hindert: Stress, Hektik, ständige Erreichbarkeit, hohe Leistungsanforderungen in Alltag und Job, Schmerzen, Zähneknirschen, Schnarchen, Medikamente? Womöglich hindert uns ja auch der Vollmond am Schlafen. Oder der Alkohol. Oder die Strahlung des Handys neben dem Bett. Dabei ist das Smartphone selbst zu beneiden: abends ran ans Stromnetz und morgens wieder zu 100 Prozent energiegeladen. Bei uns geht das zwar nicht so leicht, aber mit der richtigen Strategie schlafen auch wir wieder wie Murmeltiere. Sagt Franziska Rubin und wünscht in ihrem neuen Ratgeber **„Meine sanfte Medizin für einen guten Schlaf“** mit vielen nützlichen Informationen, Hausmitteln und Ernährungstipps, die man leicht ins tägliche Leben einbauen kann, allen Schlaflosen eine gute Nacht.

Dr. med. Franziska Rubin hat den Dokortitel, den Kneipp-Bund-Gesundheitspreis und ist Autorin mehrerer Bestseller zum Thema Gesundheit, Hausmittel und gesundes Kochen. Sie moderierte Wissenschafts- und Servicesendungen, über 17 Jahre lang das Gesundheitsmagazin „Hauptsache Gesund“. Wenn die 1968 in Hannover geborene Medizinjournalistin, Ärztin und Moderatorin so aktiv und gesundheitsbewusst weitermacht, wird sie vermutlich noch in vielen Jahren das beste Beispiel für ihre eigenen Tipps sein.



© Michael Wiffling für ZS Verlag