



Endlich durchschlafen

Dr. Franziska Rubin zeigt in ihrem neuen Buch, wie guter Schlaf geht

Stress, Hektik, hohe Leistungsanforderungen in Alltag und Job, Zähneknirschen, Schnarchen – die Liste an Ursachen, die uns an einer erholsamen Nacht hindern, ist lang. Dr. Franziska Rubin weiß, wie man erfolgreich gegensteuern kann. In ihrem neuen Buch **"Meine sanfte Medizin für einen guten Schlaf"** präsentiert sie neueste Erkenntnisse aus der Schlafforschung und gibt praktische Tipps für eine erholsame Nacht.

Warum die Schlafqualität wichtiger als die Schlafdauer ist, welche Ursachen und Folgen Schlafstörungen haben und mit welchen Tricks man besser ein- und durchschlafen kann, zeigt Dr. Franziska Rubin in ihrem Buch. Mit fundiertem Wissen, Ernährungstipps, bewährten Hausmitteln und den besten ergänzenden Heilverfahren bietet das Buch umfassende Hilfe für einen natürlichen Umgang mit Schlafstörungen.

Dr. med. Franziska Rubin ist bekannte TV-Ärztin und Autorin mehrerer Bestseller zum Thema Gesundheit, Hausmittel und gesundes Kochen. Sie moderierte verschiedene Wissenschafts- und Servicesendungen, darunter auch über 17 Jahre lang das Gesundheitsmagazin „Hauptsache Gesund“. Die Autorin lebt aktuell mit ihrer Familie in Australien.



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

ZS Verlag

Erscheinungstermin: 09. April 2018