

## Immenstaader Autor Michael Zeiler begeistert auf der Frankfurter Buchmesse mit „Schlafen statt Grübeln“

*Michael Zeiler aus Immenstaad stellte auf der Frankfurter Buchmesse sein Erstlingswerk „Schlafen statt Grübeln“ vor und fand damit großen Anklang.*

Schlafprobleme sind zu einer Volkskrankheit geworden. Laut DAK-Studie leiden etwa 80 % der Erwerbstätigen in Deutschland darunter. In seinem Buch bietet Zeiler praxisnahe und hilfreiche Tipps, um das nächtliche Grübeln zu überwinden und wieder zu erholsamem Schlaf zurückzufinden. Der erfahrene Therapeut und Sachverständige erklärt in seinem Buch die Bedeutung des Schlafs für die körperliche und mentale Gesundheit und damit auch den Zusammenhang zu vielen Zivilisationskrankheiten.

### Direkt heute Nacht schon besser schlafen

„Schlafen statt Grübeln“ ist mehr als nur ein Ratgeber: Das Buch vereint persönliche Einblicke aus Zeilers therapeutischer Arbeit, verständlich aufbereitetes wissenschaftliches Wissen und konkrete Strategien, die sofort und leicht umgesetzt werden können. Die Rückmeldungen der bisherigen Leser bestätigen das. Zeiler schrieb das Buch mit dem Ziel, dass der Leser direkt nach dem Lesen die erste Nacht schon wieder deutlich besser und erholsamer schlafen kann: „Das Buch enthält maximal komprimiertes Wissen und etliche sofort anwendbare Tipps. Zwei Stunden lesen – acht Stunden besser schlafen. Ein dickes Buch mit unverständlichem, hochwissenschaftlichem Text bringt schließlich niemanden etwas, der sofort Hilfe sucht.“ sagt Zeiler.

Über die Homepage von Michael Zeiler [www.mz-anker-kompass.de](http://www.mz-anker-kompass.de) kann man sich das Buch direkt bestellen und bekommt es sogar noch mit einer persönlichen Widmung zugesandt.

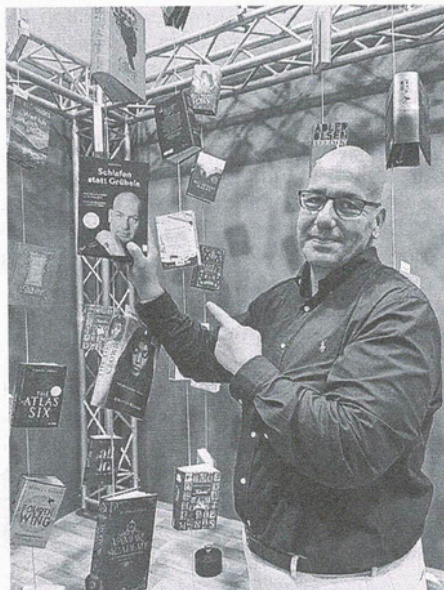


Foto: Michael Zeiler