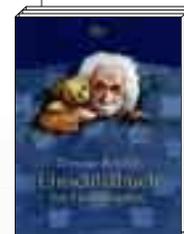
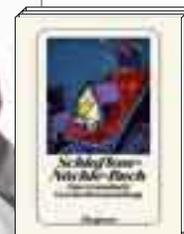


Schlaf... Los!

Schäfchen zählen ist auch keine gute Idee
Einschlafen liegt nicht allen gleich.



Einschlafbuch für Hochbegabte
Dietmar Bittrich,
dtv Verlag,
128 Seiten,
9,90 Fr.



Schlaflose Nächte-Buch
Daniel Kampa,
Diogenes,
400 Seiten,
17,90 Fr.



Sleepers
Naomi Leshem,
Benteli,
112 Seiten,
58 Fr.

IM BETT → Wer nicht schlafen kann, hat endlich Zeit zum Lesen. Drei Lektüren, besser als Baldrian, gut für jedes Bett.

rueya.tastan
@ringier.ch

1. Die Einschlaf Tipps

Leiden Sie an Schlafstörungen? Können vor lauter Gedanken nicht einschlafen? Nun ja, das ist nun mal das harte Los der Genies. Den möglichen Grund für Ihr nächtliches Wachliegen erklärt das «Einschlafbuch für Hochbegabte»: Schlafforscher haben eine Verbindung zwi-

schen IQ und Schlaf-schwierigkeiten ermittelt. «Dumme schlafen gut», giftelte schon der Preussenkönig Friedrich II. Aber tatsächlich: **Auffallend häufig haben Genies mit Schlafproblemen zu kämpfen.** Oft greifen sie dabei auch zu ungewöhnlichen Einschlafhilfen: nie ohne Teddy (Einstein), stundenlanges Bartkämmen (Karl Marx) oder jon-

glieren (Charlie Chaplin). Autor Dietmar Bittrich hat die amüsantesten Schlafmarotten und lehrreichsten Einschlaftricks des Hochbegabten zusammengefasst. Eine spannende Lektüre, die für Schlummerlaune sorgt.

2. Kurzgeschichten

Das «Schlaflose-Nächte-Buch» liest sich mit einem Glas warmer Honig-Milch am gemütlichsten. **Kurzgeschichten von Autoren wie Arthur Schnitzler, Oscar Wilde und Martin Suter** erzählen Spannendes und Entspannendes über

die Unzulänglichkeiten von Gespenstern, die befreienden Erkenntnisse nach einem Traum und über das Fehlen eigener Träume. Mit dieser Sammlung auf dem Nachttisch schlägt man jeder schlaflosen Nacht ein Schnippchen.

3. Der Bildband

Die israelisch-schweizerische Fotografin Naomi Leshem hat den Tiefschlaf von 32 Teenagern aus verschiedenen Nationen in ihren eigenen Schlafzim-

mern festgehalten. Diverse Autoren wie Urs Faes, David Albahari und Eshkol Nevo haben sich Geschich-

ten zu den träumenden Jugendlichen ausgedacht, sinnierten über die Unschuld eines glücklichen Schlafenden, philosophieren über die Unmöglichkeit, die Seele eines Träumenden zu erkennen, und erzählen über die Weigerung einer liebenden Mutter, ihren Sohn aufzuwecken, um ihn zu schützen. ●

Häufig leiden Genies an Schlaflosigkeit.