



Prof. Zulle ist einer der bekanntesten Schlafforscher in Deutschland. Er war an den bahnbrechenden Experimenten des menschlichen "Schlaf-Wach-Rhythmus vor über 30 Jahren beteiligt. Von der Grundlagenforschung über den menschlichen Schlaf bis zur unmittelbar praktischen Umsetzung direkt am Menschen hat er die Schlafmedizin in Deutschland mitgestaltet.

Über die Ausbildung vom Elektroingenieur bis zum Prof. für Psychologie und Psychotherapie gestaltet sich sein Lebensweg. Er war einer der ersten Befürworter und Vermittler für die ersten Schlaflabore in Deutschland.

Die flächendeckende Einrichtung für Schlafseminare für die Bevölkerung lebte er vor: er schulte selbst über 1.000 "schlafgestörte Patienten" in seinen eigenen Schlaf-Wochenendseminaren: Erfolgsquote besser Schlaf über 75%. 96% der Befragten gaben an, dass sein Seminar ihnen sehr geholfen habe. Prof. Zulle räumt in seinen Vorträgen mit vielen Volksmeinungen über den Schlaf auf und bildet so seine Hörer über den menschlichen Schlaf eingehend fort: vom 25 Stunden Biorhythmus des Menschen bis zur schlafbeeinträchtigenden Reizüberflutung des Menschen und was wir dagegen tun können.

Prof. Zulle hat über den Schlaf viele besonders für den Laien gut verständliche Bücher veröffentlicht: hierunter fallen zum Beispiel "Mein Buch vom guten Schlaf: Endlich wieder richtig schlafen. Was nachts in unserem Körper abläuft. Schlafstörungen erkennen und natürlich behandeln."

Oder die beiden Bücher: [Schlaf gut!: Praktische Schlafhilfen zum Ein- und Durchschlafen](#) von Jürgen Zulle und Jochen Waibel
[Die kleine Schlafschule: Wege zum guten Schlaf](#) von Jürgen Zulle und Barbara Knab.