



Heather Darwall-Smith

## Guter Schlaf

### Die eigenen Schlaf- und Lebensgewohnheiten verstehen und bewusst verändern

#### Gut schlafen kann jeder!

Jeder Mensch ist natürlich auf Schlaf programmiert, damit sich Körper, Geist und Seele erholen können. Warum schlafen wir trotzdem oft so schlecht? Dieser Ratgeber bietet **Antworten auf Fragen rund ums Thema Schlaf** und entlarvt Mythen und irreführende Aussagen. Informationen über den **aktuellen Stand der Schlafforschung**, Tipps zum Einschlafen und eine Einladung zu mehr Achtsamkeit machen das Buch unverzichtbar für jeden Nachttisch.

#### Den Schlaf verstehen

Wie funktioniert Schlaf? Wie verändert er sich in verschiedenen Lebensphasen und welchen Einfluss hat der Lebensstil auf unseren Schlafrhythmus? **Aktuelle Forschungsergebnisse im Frage-Antwort-Stil** und unterhaltsame Texte geben Aufschluss über die teils unbekannte Wissenschaft des Schlafs. Die **eigenen Schlafgewohnheiten** verstehen und bewusste Veränderungen vornehmen für einen besseren Schlaf – mit diesem Ratgeber kein Problem!



- **Praktischer Ratgeber**, der alle alltäglichen Fragen rund ums Thema Schlaf wissenschaftlich beantwortet
- **Endlich wieder gut schlafen**: dieses Buch hilft die Hintergründe zu verstehen und Schlafprobleme bewusst anzugehen
- Mit bewährten **Selbsthilfe-Techniken** die Schlaf- und Lebensgewohnheiten ändern, für eine gesunde Nachtruhe
- **Ansprechende und informative Illustrationen** verdeutlichen die Themen anschaulich
- Alle **Fragen rund um das Thema Schlaf** werden wissenschaftlich beleuchtet, von der Schlafumgebung bis zu den verschiedenen Lebensphasen

**Guter Schlaf ganz ohne Schäfchen zählen! Mit bewährten Selbsthilfe-Techniken hilft der Ratgeber dabei, wieder zu einer besseren Nachtruhe zu finden!**

Heather Darwall-Smith

## Guter Schlaf

Die eigenen Schlaf- und Lebensgewohnheiten verstehen und bewusst verändern

ISBN 978-3-8310-4335-4  
224 Seiten, 178 x 224 mm  
Mit farbigen Illustrationen  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)