



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)