Das Einschlafen fällt schwer, man wacht mitten in der Nacht auf oder fühlt sich morgens wie überfahren – Schlaflosigkeit und Schlafstörungen sind weit verbreitet. Doch guter Schlaf ist essentiell für Körper, Geist und Seele, denn während der Nachtruhe regeneriert sich unser Körper, Eindrücke werden verarbeitet und wir tanken neue Energie. Dieser Ratgeber zeigt 40 alltagstaugliche Strategien für einen erholsamen Schlaf, um zu mehr Wohlbefinden zu gelangen.

Das Buch erklärt einleitend, wozu wir Schlaf brauchen, welche Schlafphasen idealerweise durchlaufen werden und wie viel Schlaf wir in den unterschiedlichen Lebensstadien benötigen. Anschließend werden weitere Themen erläutert: Die ideale Schlafumgebung, unterstützende Farben, Schlafen mit Musik oder guter Schlaf trotz Allergien. 40 detaillierte Anleitungen zeigen, wie der Geist mit Entspannungsübungen oder Meditation beruhigt werden kann. Die Ansätze gehen auf gesundheitliche Probleme und außergewöhnliche Umstände ein, wie Restless Leg Syndrom, nächtlicher Harndrang, Schlafprobleme in der Menopause oder Jetlag, und zeigt passende Maßnahmen auf. Zentral ist für den ganzheitlichen Ansatz: Stress reduzieren, körperlich und geistig entspannen, richtig essen und Rituale einführen. Tipps zu Heilkräutern, Wach- und Müdemachern, Massagen und Yoga zum Einschlafen runden das Buch ab.

Erholsamer Schlaf für Gesundheit und Wohlbefinden – mit diesem Ratgeber kann jeder wieder gut schlafen, um frisch und munter durchzustarten. Er ist Teil der DK-Reihe „Self-Care Collection", in der bereits Titel zu den Themen Triggerpunkte, Atemtherapie und Reiki erschienen sind.

Über die Autorin: Schlaftherapeutin **Petra Hawker** machte ihr Diplom und eine Hypnotherapie-Ausbildung am College of Stress Management. Sie absolvierte ihre erste Praxis noch während des Studiums, das sie mit der Promotion abschloss. Da viele Klienten ihrer Hypnotherapie über eine deutlich verbesserte Schlafqualität berichteten, setzt sie seitdem bei der Behandlung auf die Kombination von Psycho- und Hypnotherapie. Nach einer Zusatzausbildung in CBTi (kognitive Verhaltenstherapie bei Schlafstörungen) arbeitet Hawker am London Sleep Centre, wo sie auch mit Forschungsprojekten befasst ist.

ISBN
144 Seiten, 158 x 202 mm
Über 100 farbige Illustrationen
€ 0,00 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München
Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.