



**Heather Darwall-Smith**

## **Guter Schlaf**

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

Der Mensch ist biologisch auf Schlaf programmiert, damit sich Körper, Geist und Seele erholen und regenerieren können. Warum bekommen wir dann trotzdem kein Auge zu oder wachen gerädert und müde am nächsten Morgen auf? Der Ratgeber **Guter Schlaf** von Heather Darwall-Smith bietet Antworten auf alle Fragen rund ums Thema Schlaf und entlarvt dabei Mythen und irreführende Aussagen.

Die Botschaft von Heather Darwall-Smith ist einfach: Keine Panik! Durch systematisches Hinterfragen aller Faktoren, die unseren angeborenen Schlafinstinkt behindern könnten, kann jeder herausfinden, welche Veränderungen wir in unserem Leben vornehmen können, damit natürlicher Schlaf wieder möglich ist. Die Schlafexpertin bezieht sich auf ihre Forschungsergebnisse und klinische Erfahrung, um die soziologischen, physiologischen, neurologischen und psychologischen Faktoren zu erklären, die unsere Schlafgewohnheiten ausmachen.



So individuell der Mensch ist, so individuell sind auch die Gründe für schlechten Schlaf: Dieses Buch hilft dabei, die eigenen Schlafgewohnheiten zu verstehen und bewusst zu verändern. Im Frage-Antwort-Stil werden die wichtigsten Themen rund um den Schlaf behandelt – wissenschaftlich auf dem neuesten Stand der Forschung und visuell informativ aufbereitet. Der Ratgeber beleuchtet hierbei alle Aspekte des Schlafs: wie er funktioniert, wie er sich in verschiedenen Lebensphasen verändert und welchen Einfluss der eigene Lebensstil dabei haben kann.

Über die Autorin: **Heather Darwall-Smith** ließ eine Karriere in der Designbranche hinter sich, um Psychotherapeutin zu werden, und arbeitet inzwischen als Doktorandin der Schlafwissenschaft an der Universität von Oxford. Darwall-Smith hat zudem ein Diplom in Beratung und Psychotherapie vom *Bath Centre for Psychotherapy and Counselling* und betreibt neben ihrer Arbeit als Schlaftherapeutin am *The London Sleep Centre* auch eine Privatpraxis in Oxford. Sie ist spezialisiert auf Themen wie Trauma, Sucht und PTSD und insbesondere darauf, wie sich diese als Herausforderungen für den Schlaf darstellen können.

**Heather Darwall-Smith**

## **Guter Schlaf**

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

ISBN 978-3-8310-4335-4  
224 Seiten, 176 x 224 mm  
Mit farbigen Illustrationen  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (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](mailto:presse@dk-germany.de)

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