



Presseinformation

Dr. med. Michael Feld

Dr. Felds große Schlafschule

Endlich wieder durchschlafen und erholt aufwachen

Reihe: GU Einzeltitel Gesundheit

Umfang: 192 Seiten, ca. 60 Abbildungen

Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6141-3

Erscheinungstermin: April 2018

 Auch als eBook erhältlich.



Endlich wieder richtig gut schlafen - das moderne Selbsthilfe-Programm

Lärm, Schnarchen, Stress, ständige Erreichbarkeit, hohe Anforderungen im Leben, nicht abschalten können oder endlose Gedankenspiele nachts: Es gibt zahlreiche Ursachen, die uns den Schlaf rauben. Guter Schlaf ist aber die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Rund ein Drittel der Deutschen wünschen sich besser zu schlafen. Schlafmediziner Dr. Michael Feld nennt in seiner Schlafschule die häufigsten Ursachen für Schlaflosigkeit und welche Mittel und Strategien wirklich helfen, um die Schlafqualität deutlich zu steigern. Dabei geht **Dr. Felds große Schlafschule** auf Themen ein wie die richtige Schlafumgebung, Abendrituale und Ernährung.

Ein Schwerpunkt legt Dr. Michael Feld auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Tag und Nacht. Fehlt der Schlaf, funktioniert der Mensch nicht mehr und man fühlt sich tagsüber matt und niedergeschlagen und ist kaum leistungsfähig. War der Tag – in der richtigen Art und Weise – anstrengend und ausgefüllt, wird man häufig mit erholsamem Schlaf belohnt. Deshalb ist eine wichtige Vorbereitung für eine erquickliche Nacht ein ausgewogener Tag. Dr. Michael Feld klärt über die Zusammenhänge im Körper auf und erläutert die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung – denn je besser wir über unseren Schlaf Bescheid wissen, desto leichter können Störfaktoren beseitigt und der Schlaf optimiert werden.

Dr. med. Michael Feld ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Somnologe (DGSM), Schlafmediziner, Medizinpublizist (u.a. FAZ) und Fernseharzt (WDR, ZDF). Abschnitte seiner Ausbildung in Innerer Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin, Chirurgie, Allgemeinmedizin, Notfallmedizin und Sportmedizin erfolgten u.a. in der Nordseeklinik Westerland/Sylt, im St. Katharinen Hospital Frechen sowie in verschiedenen Praxen auf in Sylt, in Köln und im Rhein-Erft-Kreis. Seit 2009 ist er mit seiner Praxis für ganzheitliche Allgemein- und Schlafmedizin privatärztlich niedergelassen in Köln. Er hat bereits mehrere Bücher geschrieben, tourt durch ganz Deutschland und hält Vorträge zum Thema Schlaf.

<http://www.dr-michael-feld.de>