

Kurztext

Dr. med. Michael Feld

Dr. Felds große Schlafschule

Endlich wieder durchschlafen und erholt aufwachen

192 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos

Format: 17,0 x 23,5 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6141-3



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. Dr. Feld nennt in 8 Kapiteln die häufigsten Ursachen für Schlaflosigkeit und welche Mittel und Strategien wirklich helfen, um die Schlafqualität deutlich zu steigern. Haben Sie die richtige Matratze? Erleichtert ein Abendritual das Einschlafen oder muss ich meine Ernährung umstellen, damit meine Schlafqualität nicht beeinträchtigt wird? Je besser wir über unseren Schlaf Bescheid wissen, desto leichter können Störfaktoren beseitigt und der Schlaf optimiert werden.