



Presseinformation

Cordula Roemer, Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns

Mein hochsensibles Kind

Leichter durch den Alltag mit Naturheilkunde

Reihe: GU Ratgeber Kinder

Umfang: 144 Seiten, ca. 70 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6197-0

Erscheinungstermin: Februar 2018



Auch als
eBook
erhältlich.



Sanfte Unterstützung für hochsensible Kinder

20 Prozent der Kinder weltweit sind hochsensibel. Als genetisch vererbte Eigenschaft beginnt Hochsensibilität im Mutterleib. Neugeborene, Säuglinge und Kinder reagieren in der Folge empfindsamer auf ihre Außenwelt und sind dadurch schnell erschöpft und überreizt. Diese gesteigerte Empfindsamkeit kann beispielsweise zu Schüchternheit, Ängsten, einer Außenseiterrolle oder auch Konzentrations-schwierigkeiten führen. Auch mit körperlichen Befindlichkeiten können hochsensible Kinder vermehrt und heftiger reagieren (z. B. mit Blähungen, Bauchschmerzen, Halsschmerzen, Allergien).

Der GU Ratgeber **Mein hochsensibles Kind** klärt Eltern darüber auf, wie sich Hochsensibilität äußert und welche typischen Beschwerden auftreten können. Er gibt ihnen Methoden und sinnvolle Tipps an die Hand, die sie sofort umsetzen und in ihren Alltag integrieren können: zahlreiche praktische Hilfestellungen (z.B. Rückzugsorte einrichten, Tagesstrukturen schaffen), einfache Soforthilfemaßnahmen, um überreizte Situationen zu entschärfen, wirkungsvolle naturheilkundliche Mittel (z.B. Homöopathika, Bach-Blüten, Schüßler-Salze) sowie Entspannungs-Methoden (z.B. Kinesiologie, Meditation, Yoga-Übungen für Kinder). Abgerundet wird der umfangreiche Ansatz durch Tipps, wie sich Eltern selbst vor Überforderung schützen und Entlastung finden können.

Cordula Roemer ist Diplompädagogin, Dozentin, Coach und Autorin. Von 1983 bis 2012 war sie als sozialpädagogische Beraterin mit Schwerpunkt Psychologie für Kinder, Erwachsene und Familien tätig. Seit 2007 befasst sie sich mit Hochsensibilität. Sie ist Gründerin und Leiterin des „Offenen Berliner HSP-Treffens“ und führt Vortragsreihen und Fachfortbildungen zu diesem Thema durch.

Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns ist Ärztin, Medizinjournalistin und Mediatorin. Seit 20 Jahren ist sie Gesundheitsautorin für Verlage und Magazine. Sie war Gründerin und Teilhaberin einer Filmproduktionsfirma im Gesundheitsbereich. Aktuell ist sie Chefredakteurin des Gesundheitsmagazins „wohl“ (in „Der Spiegel“). Für den Gräfe und Unzer Verlag hat sie zusammen mit Dr. Markus Wiesenauer „Das große Handbuch der Homöopathie“ geschrieben.

Beide Autorinnen sind selbst hochsensibel und haben im Gräfe und Unzer Verlag bereits den Ratgeber „Hochsensibel – Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung“ veröffentlicht.