



Dr. med. Michael Elies / Annette Kerckhoff / Ulrich Koch

## **Schlaf gut!**

Infos und Tipps zum Einschlafen und Aufwachen

100 Seiten, Format: 15 x 21 cm, Softcover, Preis: 7,- €, ET: Juni 2007

Bestell-Hotline: 0201-56305-70 oder unter [www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)

**Nur erhältlich bei NATUR UND MEDIZIN !**

**(Essen, 10.06.2007) Der Selbsthilfe Ratgeber für den gesunden Schlaf: Ohne Schlaf-tabletten, dafür mit zahlreichen Tipps aus der Naturheilkunde, chinesischen Medizin und Homöopathie.**

Rund ein Viertel der Bevölkerung leidet unter Problemen mit dem Einschlafen oder Durchschlafen. Kein Wunder, dass sich ein Großteil der Menschen übermüdet und unruhig fühlt. Die psychischen Folgen sind Konzentrationsmängel und Leistungsschwäche. Und auf Dauer wird auch die Entstehung von Krankheiten begünstigt: Infektanfälligkeiten und das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen steigen mit schlechtem Schlaf und Schlaflosigkeit. Dass der Griff zur Schlaftablette keine dauerhafte Lösung ist, dürfte inzwischen bekannt sein. Doch welche Alternativen gibt es? Und welche sind für den Einzelnen geeignet?



In „Schlaf Gut!“ erläutert das Autoren-Trio, welche Körpervorgänge im Schlaf ablaufen und weshalb Schlaf so wichtig für uns ist. Es wird erklärt, was die Ursachen für schlechten Schlaf sind - und wie man für einen guten Schlaf sorgen kann: mit zahlreichen Maßnahmen aus Naturheilkunde und Homöopathie, Empfehlungen aus der Wissenschaft und Bewährtem aus der Praxis. Neu dabei ist eine von Dr. Michael Elies entwickelte Systematik von „Schlafstörungen-Typen“ mit den passenden Anwendungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der Homöopathie und der Bach-Blütentherapie.

Buchcover zum Download unter : [www.naturundmedizin.de/wuu/presse/index.php](http://www.naturundmedizin.de/wuu/presse/index.php)