



EBOOK4ME.AT ihr Ratgeber und Insider Ebookshop

EBOOK4ME.at

Schlafstörungen bekämpfen - Ebook

€7.95



Schlafstörungen bekämpfen

Zwölf Millionen Deutsche haben regelmäßig ernsthafte Schlafstörungen, die behandelt werden müssen. Über 40 Prozent der Bundesbürger kämpfen sogar immer mal wieder damit, nicht gut einzuschlafen oder durchzuschlafen. Neun von zehn beschäftigten Menschen würden morgens lieber etwas länger schlafen. Ein Drittel unserer Bevölkerung soll unter chronischem Schlafmangel leiden. 15 Millionen Deutsche bekommen deswegen von ihren Ärzten ein Schlafmittel verordnet. Das sind alles wirklich Besorgnis erregende Zahlen. Wenn man bedenkt, welche Auswirkungen schlechter Schlaf im Straßenverkehr, Berufsleben und auf die Gesundheit hat, dann ist guter und gesunder Schlaf ungeheuer wichtig.

Schlafstörungen belasten auch in erheblichem Umfang die Psyche. Wer unausgeschlafen ist, reagiert gereizt. Dauernde Reiz-Reaktionen zerstören ganze Beziehungen. Wer schlecht schläft, erkrankt schneller an Depressionen. Übergewicht kann auch mit schlechtem Schlaf zusammenhängen. Denn oft geht der Weg bei nächtlichen Schlafstörungen direkt zum Kühlschrank. Oft schließt sich dann auch noch der Teufelskreis bei Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen und/oder Diabetes. So mancher sehnt sich jahrelang nach einem guten Schlaf und verzichtet dabei auf professionelle Hilfe. Das ist absolut verkehrt. Denn Schlafstörungen lassen sich heutzutage ganz gut behandeln. Man muss nur wissen, wer einem helfen kann und welche unterschiedlichen Methoden es für einen guten Schlaf gibt. In diesem eBook erfahren Sie zahlreiche Tipps und Ansätze leichte und schwerere Schlafstörungen zu bekämpfen.

[Lieferanteninformation](#)