



Der Ratgeber für einen erholsamen Schlaf

Der Ratgeber für einen erholsamen Schlaf
Wer beim Einschlafen Probleme hat oder sich trotz ausreichender Nachtruhe tagsüber oft erschöpft und müde fühlt, könnte beunruhigt sein. Halten die Beschwerden an, ist das ein Grund, etwas zu verändern. Der Ratgeber "Endlich schlafen" der Stiftung Warentest bietet Hilfestellung, Ursachen zu erkennen und gibt Ratschläge für eine erholsame Nacht. Warum kann ich seit Wochen nicht einschlafen? Was mache ich, wenn mein Kind nachts schlecht träumt? Ab wann sollte ich bei Schlafstörungen einen Arzt aufsuchen und muss ich wirklich Medikamente nehmen?
Neben Antworten und fundierten medizinischen und psychologischen Hintergründen zu diesen Fragen enthält das Buch Checklisten zur Selbstdiagnose, sowie praktische Tipps, um bereits am Tag schlechtem Schlaf vorzubeugen. Beispielsweise kann es helfen, bestimmte Einschlafrituale zu etablieren, um dem Körper zu signalisieren, dass die Schlafenszeit bevorsteht. Die besten Wege zur richtigen Entspannung werden ebenso aufgezeigt wie die Hilfe, die Profis bieten können.
Die Autorin Jana Hauschild ist Diplom-Psychologin und Journalistin. In dem Ratgeber richtet sie ein besonderes Augenmerk auf Schichtarbeiter, Frauen und ältere Menschen, da diese Personengruppen besonders von Schlafproblemen betroffen sind.
"Endlich schlafen - Der Ratgeber für einen erholsamen Schlaf" hat 175 Seiten und ist ab dem 13. Oktober 2015 zu einem Preis von 19,90 Euro im Handel erhältlich oder kann online bestellt werden unter: www.test.de/schlafen
Stiftung Warentest
Lützowplatz 11-13
10785 Berlin
Deutschland
Telefon: (030) 26 31-0
Telefax: (030) 26 31-27 27
Mail: email@stiftung-warentest.de
URL: <http://www.test.de>


Pressekontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

test.de
email@stiftung-warentest.de

Firmenkontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

test.de
email@stiftung-warentest.de

Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet, um dem Verbraucher durch die vergleichenden Tests von Waren und Dienstleistungen eine unabhängige und objektive Unterstützung zu bieten. Wir kaufen ? anonym im Handel, nehmen Dienstleistungen verdeckt in Anspruch. Wir testen ? mit wissenschaftlichen Methoden in unabhängigen Instituten nach unseren Vorgaben. Wir bewerten ? von ?sehr gut" bis ?mangelhaft", ausschließlich auf Basis der objektivierten Untersuchungsergebnisse. Wir veröffentlichen ? anzeigenfrei in unseren Zeitschriften test und Finanztest und im Internet unter www.test.de. Die Testarbeit einmal nachgerechnet: Seit ihrer Gründung hat die Stiftung Warentest in mehr als 5.000 Tests etwa 100.000 Produkte geprüft. Dazu kommen mehr als 2.000 Dienstleistungstests. Die Ergebnisse werden jedes Jahr in rund 8,4 Millionen Heften veröffentlicht. Hier die wichtigsten Zahlen und Fakten des Jahres 2012.