

## WIRKSAME EINSCHLAFHILFE OHNE NEBENWIRKUNGEN

Jeder Dritte Deutsche leidet unter Schlafstörungen. Zu den Hauptursachen zählen Stress und das Kreisen der Gedanken um ein belastendes Thema. Hier können ganzheitliche Therapieformen, die auch das seelische Wohlbefinden berücksichtigen, nebenwirkungsfrei Abhilfe schaffen. Das Kölner Institut für Stressverminderung hat eine neue Einschlaf-CD auf der Basis tiefer Entspannung entwickelt, die aktuelle Erkenntnisse der Schlafforschung umsetzt. Die durchgängige Hintergrundmusik entspricht der ruhigen Atem- und Herzfrequenz in der Einschlafphase und gibt dadurch dem Organismus natürliche Einschlafimpulse. Um die Entspannung weiter zu vertiefen, gibt es eine gesprochene Anleitung zu den Themen Atementspannung, Muskelentspannung und positive Visualisierung. In Testreihen wurde eine durchschnittliche Einschlafzeit beim Anhören der CD "GUT EINSCHLAFEN GUT SCHLAFEN" von 12 bis 18 Minuten ermittelt. Die Anwender beschreiben das Einschlafenerlebnis als angenehm, wobei sie ihren Körper intensiv erleben. Zudem stellten sie eine bessere Schlafqualität fest.

