

Einschlafhilfe auf Basis tiefer Entspannung und natürlicher biologischer Rhythmen

NERVENHEILKUNDE 01/02 2015, S. 112

ZEITSCHRIFT FÜR INTERDISZIPLINÄRE FORTBILDUNG , Schattauer

Jeder dritte Deutsche leidet unter Schlafstörungen. Zu den Hauptursachen gehören Stress und belastende Kreisgedanken. Ganzheitliche Therapieformen, die auch das seelische Wohlbefinden einbeziehen, gewinnen in der Behandlung von Schlafstörungen zunehmend an Bedeutung.

Zur Förderung einer ganzheitlichen Therapie von Schlafstörungen und Stresszuständen gründete der Facharzt für Allgemeinmedizin Dr. Ralf Maria Hölker 1998 das Kölner Institut für Stressverminderung. Es informiert Ärzte und Fachmedien über die viel versprechenden Möglichkeiten von Entspannung und natürlicher Schlafförderung in der ärztlichen Versorgung. Seit Jahren wächst die Anzahl der Hausärzte, die diese Methoden in ihre Beratung und Behandlung aufnehmen. Mittlerweile empfehlen mehr als 1200 Hausarztpraxen ihren Patienten die Anwendung von angeleiteter Entspannung als wirksame Einschlafhilfe.

Das Kölner Institut für Stressverminderung hat eine neue Einschlaf-CD auf der Basis tiefer Entspannung entwickelt, die aktuelle Erkenntnisse der Klangtherapie und der Schlafforschung umsetzt. Die durchgängige Hintergrundmusik der Audio-CD entspricht in Akkordfolgen und Taktfrequenz der ruhigen Atem- und Herzfrequenz in der Einschlafphase und gibt dadurch dem Organismus natürliche Einschlafimpulse. Sie ergänzt wirkungsvoll die von einem professionellen Sprecher gesprochenen Anleitungen, die auf Atementspannung, Muskelentspannung und positiven Visualisierungen basieren. Die Audio-CD ist unter dem Namen „Gut Einschlafen Gut Schlafen“ als Sachhörbuch im Buchhandel erschienen (www.stressverminderung.de). red.

