

## Einschlafhilfe ohne Nebenwirkungen

Kinder und Erwachsene leiden gleichermaßen oft darunter, dass ihnen das Einschlafen schwer fällt. Es ist der exzessive Fernsehkonsum, die Nutzung von Smartphones und Tablets und dazu noch der familiäre und berufliche Stress, der einen aufwühlt und im Bett nicht zur Ruhe kommen lässt, die Müdigkeit verscheucht. Im Grunde sollte man vor dem Schlafengehen stets eine Ruhephase von 10-30 Minuten bewusst einschalten, um den Körper von Stress und wilden Gedanken zu befreien. Der Kölner Arzt Dr. Ralf Maria Hölker hat zwei Audio-CDs produziert, die man in seinem Kölner Institut für Stressverminderung und im Buchhandel und Online-Buchhandel erwerben kann: „Gut Einschlafen – Gut Schlafen“ für Erwachsene und „Gut Einschlafen für Kinder“.

Die Hintergrundmusik entspricht in Akkordfolgen und Taktfrequenz der ruhigen menschlichen Atem- und Herzfrequenz in der Einschlafphase und gibt dadurch dem Organismus natürliche Einschlafimpulse. Dazu gibt es eine gesprochene Anleitung, die auf Atementspannung, Muskelentspannung und positiver Visualisierung beruht. Mit einem entspannten Körper und guten inneren Bildern wird es einem leichter gelingen, sich in den Schlaf zu versenken. Red.



*Ralf Maria Hölker Audio CD „Gut Einschlafen Gut Schlafen“ Audio CD „Gut Einschlafen für Kinder“  
Kölner Institut für Stressverminderung*