

Wege In Die Entspannung Gesunder Schlaf Die Wirks

Right here, we have countless book *wege in die entspannung gesunder schlaf die wirks* and collections to check out. We additionally present variant types and moreover type of the books to browse. The up to standard book, fiction, history, novel, scientific research, as without difficulty as various additional sorts of books are readily open here.

As this *wege in die entspannung gesunder schlaf die wirks*, it ends stirring creature one of the favored book *wege in die entspannung gesunder schlaf die wirks* collections that we have. This is why you remain in the best website to see the amazing book to have.

Fit in den Tag Georgius Anastolsky 2014-11-27 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.

Endlich-Gesund-Schlafen Robert Heinrich 2021-03-18 Mein Weg über besseren Schlaf hin zu mehr Lebensqualität Durch die intensive Auseinandersetzung mit meinen eigenen Schlafstörungen und deren Ursachen habe ich viel über die enorme Bedeutung von gutem Schlaf, seinem Einfluss auf unsere psychische und physische Gesundheit und die Lebensqualität gelernt. Wie stark genau diese beeinträchtigt war, merkte ich erst deutlich später als mein Schlafverhalten sich wieder normalisiert hatte. Plötzlich war da wieder jede Menge Energie für Unternehmungen, Freizeitaktivitäten, Sport und vieles mehr. Wie stark ich mich alleine durch das Zurückfinden in einen gesunden Schlaf verändert habe, das hat auch mein Umfeld direkt bemerkt. Darüber bin ich mit Freunden, Kollegen, Nachbarn und Verwandten ins Gespräch über Schlafstörungen gekommen und mir wurde bewusst, wie viele Menschen davon tatsächlich betroffen sind. Mein Wissen und die eigenen Erfahrungen habe ich mich ihnen geteilt und konnte schnell feststellen, dass auch ihr Schlafverhalten dadurch positive Veränderungen zeigt. Deshalb habe ich meine eigenen Erfahrungen und Methoden schließlich in einem eBook zusammengefasst um noch mehr Menschen zu erreichen. Wenn du mehr über die Ursachen deiner Schlafprobleme erfahren und endlich hilfreiche Tipps zum Überwinden dieser Probleme erhalten möchtest, findest du jede Menge Antworten und praktische Tipps für einen gesunden, erholsamen Schlaf in meinem eBook. Das erhältst du derzeit übrigens zum Aktionspreis und kannst direkt nach dem Download mit der Lektüre starten.

Mein Weg zum Wohlfühlgewicht Dipl. oec. troph. Peter Faulstich 2015-11-18 Jeder wünscht sich einfach normal zu essen, ohne Selbstkasteiung und Schuldgefühle. Mit seinem ganzheitlichen Lebens- und Ernährungskonzept hilft Peter Faulstich diesen Wunsch umzusetzen. Er zeigt, wie jeder sein persönliches Wohlfühlgewicht erreichen kann. Das liegt genau da, wo man sich selbst körperlich und seelisch wohl fühlt und mag. Die von Faulstich entwickelte stoffwechselaktive Vollwertkost bietet neue Geschmackserlebnisse. Das Essen macht wieder Spaß, und die Lebensfreude kehrt zurück. - 2. Auflage, jetzt mit Extra-Kapitel Diabetes mellitus - Ganzheitliches Lebens- und Ernährungskonzept - Schluss mit schlechtem Gewissen und Jojo-Effekt - Über 200 leckere Vollwert-Rezepte

Ticken Sie richtig? Dr. med. Christoph Schöbel 2021-04-01 Wem ist schon bewusst, dass unsere

biologischen Rhythmen nicht mit der offiziellen Uhrzeit übereinstimmen? Tatsächlich dauert für unsere innere Uhr ein Tag gemittelt 24 Stunden und 11 Minuten, also länger als die vorgegebenen 24 Stunden. Wir müssen unsere innere Uhr also jeden Tag aufs Neue mit der Uhrzeit synchronisieren, damit wir nicht aus der Zeit geraten. Kein Wunder, dass uns das nervös macht und auf Dauer der Gesundheit schadet. Wie kommt man nun heraus aus dem Hamsterrad, in dem man offenbar immer schneller laufen muss? Die Autoren, beides bekannte Schlaf-Experten, zeigen, wie wichtig der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus für unser gesundheitliches Wohlbefinden ist und wie wir zum richtigen Rhythmus aus erholsamem Schlaf und Aktivität finden. Sicher gibt es hier kein allgemeingültiges Patentrezept, da jeder Mensch nun mal verschieden ist. Aber dieses Buch gibt uns die nötigen Denkanstöße und Tipps, damit wir unseren persönlichen Weg zu mehr Entspannung und Erholung finden können. Mit Selbsttest, um den eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus kennenzulernen.

Dein Weg zur mentalen Stärke Matthias Stäuble 2015-10-21 Dass mentale Stärke für den sportlichen Erfolg eine entscheidende Rolle spielt, steht heutzutage für die meisten Athleten ausser Frage. Welche konkreten Möglichkeiten jedoch in der Sportpsychologie existieren, ist für viele oft unklar. In seinem Buch "Dein Weg zur mentalen Stärke" beschreibt Mentaltrainer Matthias Stäuble deshalb vor allem praxisbezogene Mentaltechniken und Denkanstösse, welche der Sportler in Wettkampf, Training sowie anderen Lebenssituationen einsetzen kann. Das Buch behandelt die klassischen Mentaltechniken aus der Sportpsychologie (Visualisierung, Selbstregulation, Entspannung, Konzentration, Motivation, Umgang mit Druck/Stress, Wettkampfvorbereitung) und durchleuchtet zudem sämtliche Lebensbereiche neben dem Sport. Ein wichtiges Element sind ebenfalls die Selbstcoaching-Techniken, welche es dem Sportler ermöglichen, sich immer wieder wohlwollend zu hinterfragen und in der Entwicklung als Mensch zu wachsen. Matthias Stäuble spricht den Leser auf einer persönlichen sowie emotionalen Ebene an. Dank Sinnbildern, Geschichten und Beispielen aus dem Alltag sind die Inhalte leicht nachvollziehbar. Das Buch richtet sich an Sportler, Trainer und Betreuer, aber auch an Mentaltrainer und Sportpsychologen, welche ihre praktischen Kompetenzen erweitern wollen.

Swami Vignanananda und der Weg des Prana Yoga Swami Vignanananda 2022-08-22 Das vorliegende Buch versucht ein wenig von der außergewöhnlichen Persönlichkeit von Swami Vignanananda, dem

Begründer des Prana Yoga zu vermitteln, die einzigartige Weise praktischen Lehrens, des stets im Wahren Selbst verankerten Meisters lebendig werden lassen. Es handelt sich dabei im ersten Teil um eine Sammlung von Texten verschiedener Publikationen, ab Ende der 1970-er bis Anfang der 2000-er Jahre; um Mitschriften seiner Vorträge und Gedichte, die vorrangig Briefen an seine Anhänger entnommen wurden. Im zweiten Teil finden sich praktische, zum Teil sehr selten publizierte Anleitungen für Asanas, Bandhas, Mudras, Pranayama und Meditation des Prana Yoga.

Gesünder Schlafen Ramona Hanke 2022-02-21 Ein erholsamer Schlaf ist für unsere Lebensqualität entscheidend. Es ist so wichtig, fit in den Tag zu starten, und: Ein guter Schlaf verlängert auch das Leben – um ganze drei Jahre. Gut zu schlafen, kann man auch erlernen. Wie das geht, zeigt Ihnen dieses eBook

Gesünder länger leben Jürgen Ennker 2014-02-05 Auf 112 unterhaltsamen Seiten zeigen die Autoren, was wir selbst tun können, um körperlich und geistig möglichst lange fit zu bleiben, und bei guter Gesundheit und guter Lebensqualität ein hohes Alter zu erreichen und dabei glücklich zu sein. Auch gehen die Autoren der Frage nach, was bedroht unsere Gesundheit und was bedeutet eigentlich Lebensqualität.

Wege in die Entspannung + gesunder Schlaf 2019

Sport in der Prävention Lutz Vogt 2007

Gesunder Schlaf ist so wichtig Andre Sternberg 2021-04-07 Dieses E-Book bietet Ihnen eine Reihe von Möglichkeiten, um Schlafprobleme auf natürliche Weise zu bekämpfen, ohne sich auf schädliche oder potenziell süchtig machende Betäubungsmittel oder andere Medikamente verlassen zu müssen. Wenn Sie diese alternativen Methoden ausprobieren, testen Sie jeweils ein Paar, damit Sie leichter erkennen können, was für Sie gut funktioniert und was nicht. Wählen Sie Methoden aus, auf die Sie sich festlegen können und wenden Sie sie sofort an. Zögern Sie nicht, Ihren Arzt zu konsultieren, um Ihre Schlafprobleme zu besprechen und festzustellen, ob Ihre Symptome mit Ihrer allgemeinen Gesundheit

zusammenhängen. Ihr Arzt kann Sie durch traditionelle Kanäle sowie durch die im E-Book beschriebenen natürlichen Heilmittel führen. Die Hauptprioritäten sind der Umgang mit Ihren Schlafproblemen und der Schutz Ihrer allgemeinen Gesundheit. In diesem E-Book erfahren Sie Folgendes: - Wie Sie Ihren Geist beruhigen können, um einen guten Schlaf zu fördern - Nützliche natürliche Ergänzungen - Schlafstörungen - Schlafendes Baby Wenn Sie die Tipps in diesem E-Book befolgen, verfügen Sie über alle erforderlichen Tools, um sich nachts nicht mehr herumzuwerfen und sich zu drehen um natürlich eine volle Nachtruhe zu genießen. Sie werden verjüngt und aufmerksam aufwachen, anstatt erschöpft und unruhig zu sein. Bereiten Sie sich darauf vor, auf natürliche Weise ins Traumland zu treiben!

Gesund Schlafen - Müdigkeit Stress Krankheiten besiegen Simone Janson 2022-02-08 Das bringt Ihnen die 2. Auflage: Sie unterstützen den Klimaschutz, erhalten schnell kompakte Informationen und Checklisten von Experten (Übersicht und Pressestimmen in der Buchvorschau) sowie in der Praxis erprobte Ratschläge, die auch dank AddOn Schritt für Schritt zum Erfolg führen. Denn gesunder Schlaf ist neben der richtigen Ernährung eine der wichtigsten Voraussetzungen um gesund zu bleiben – u.a. weil im Schlaf durch den Körper Giftstoffe entsorgt und das Immunsystem gestärkt werden. Doch für viele Menschen ist guter Schlaf schwierig: Unser Leben heute ist geprägt von Stress, Hektik, Reizüberflutung und ständiger Mobilität; Abschalten und Entspannen fällt daher vielen Menschen schwer. Doch Schlafmittel sind dafür keine Lösung: Viel mehr können mentale Hilfestellungen, einfache gesundheitsförderliche Anwendungen oder die richtige Schlafumgebung erheblich dazu beitragen, gut und gesund zu schlafen. Wir geben Ihnen die bestmögliche Hilfe zu den Themen Beruf, Finanzen, Management, Personalarbeit und Lebenshilfe. Dazu versammeln wir in jedem Buch die besten Experten ihres Fachs als Autoren – ausführliche Biographien im Buch – , die einen umfassenden Überblick zum Thema geben und bieten Ihnen zusätzlich Erfolgsplaner-Workbooks in gedruckter Form. Unsere Ratgeber richten sich vor allem an Einsteiger. Leser, die vertiefende Informationen suchen, können diese umsonst als AddOn mit individuellen Inhalten nach Wunsch auf Deutsch und Englisch erhalten. Möglich wird dieses Konzept durch ein besonders effizientes, innovatives Digital-Verfahren und Deep Learning, KI-Systeme, bei denen neuronale Netzwerke in der Übersetzung zum Einsatz kommen. Darüber hinaus geben wir mindestens 5 Prozent unserer Erlöse aus dem Buchverkauf soziale und nachhaltige Projekte. So stiften wir Stipendien oder unterstützen innovative Ideen sowie Klimaschutzinitiativen und werden dafür teilweise

auch staatlich gefördert. Mit unseren Übersetzungen vom Deutschen ins Englische verbessern wir die Qualität von neuronalem Maschinenlernen und tragen so zur Völkerverständigung bei. Mehr dazu finden Sie auf der Website unseres Berufebilder Yourweb Instituts. Verlegerin Simone Janson ist zudem Bestseller-Autorin sowie eine der 10 wichtigsten deutschen Bloggerinnen laut Blogger-Relevanz-Index, außerdem war sie Kolumnistin und Autorin renommierter Medien wie WELT, Wirtschaftswoche oder ZEIT - mehr zu ihr u.a. in Wikipedia.

Gesunder Schlaf mit TCM Li Wu, Prof. TCM (Univ. Yunnan) 2015-08-31 Haben Sie oft Schwierigkeiten beim Einschlafen? Oder wachen Sie plötzlich auf und können nur schlecht wieder zur Nachtruhe zurückfinden? Viele Menschen leiden unter mangelndem, unruhigem oder schlechtem Schlaf. Die gesundheitlichen Konsequenzen können durchaus gravierend sein: Ein geschwächtes Immunsystem, erhöhter Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Herzrhythmusstörungen und sogar Burnout oder Depression sind bekannte Folgen. Häufig sind unsere heutigen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten mit ihrem allgegenwärtigen Stress und Leistungsdruck die Ursachen. Da die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) als ganzheitliche Heilmethode jedes Leiden – ganz gleich ob körperlicher oder psychischer Natur – niemals isoliert betrachtet, ist sie bestens dazu geeignet, um Schlafstörungen und ihre Folgebeschwerden wirksam zu behandeln. Dieser Ratgeber gibt einen praxisnahen Überblick über die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten und Heilverfahren der TCM, die Entspannung und einen gesunden Schlaf fördern. Anhand vieler praktischer Anleitungen und Tipps erfahren Sie: - wie Sie wieder zu einem erholsamen Schlaf finden - wie Sie durch Schlafmangel bedingte Leiden lindern können - wie Sie sich auch in schwierigen Lebenssituationen und Stressphasen etwas Gutes tun Schlafen Sie gut und gönnen Sie Ihrem Körper die Ruhepausen, die er braucht!

Ätherische Öle und Aromatherapie für Einsteiger Ava Sage 2022-06-05 Das Buch Ätherische Öle und Aromatherapie für Einsteiger gibt die Kraft der natürpchen Heilung in Ihre Hände Mit diesem einfachen Ratgeber lernen Sie wie Sie Ätherische Öle richtig anwenden können. Sie werden in diesem Ratgeber nicht nur erfahren, wie Sie ätherische Öle bei akuten Leiden oder zur Entspannung einsetzen können. Sie werden auch lernen, wie Sie mit ätherischen Essenzen dauerhaft Ihr Immunsystem stärken, Ihren Hormonhaushalt regenerieren und sogar abnehmen können. Es wurde nachgewiesen, dass ätherische Öle:

Immunität steigern Hormone natürlich regenerieren Die Verdauung verbessern Energie geben Körper und Geist harmonisieren Schmerzen lindern Die Gehirnfunktion verbessern emotionalen Stress reduzieren strahlende Haut fördern. Und viel mehr. Die Welt der ätherischen Öle ist reich. Je tiefer Sie in diese Welt vordringen, desto faszinierter werden Sie von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der ätherischen Öle sein. Mit nur wenigen Tropfen können Sie wunderbare Veränderungen an Körper und Geist bewirken. In ätherischen Ölen steckt die ganze Heilkraft der Natur, die Sie sich täglich ohne großen Aufwand zunutze machen können. Ätherische Öle und Aromatherapie für Einsteiger umfasst: 11 ätherische Ölprofile – am häufigsten verwendete Ätherische Öle und praktische Anwendungen 12 Trägeröle - lernen Sie die Eigenschaften und die besten Verwendungsmöglichkeiten von 12 beliebigen Trägerölen kennen, mit denen Sie Ihre ätherischen Öle verdünnen können, oder Mischungen aus ätherischen Ölen herstellen über 100 nützliche Rezepturen 50 leckere Kochrezepte mit Ätherischen Ölen Tipps zu Sicherheitsmaßnahmen und Best Practices Lernen Sie die Geschichte der ätherischen Öle und der Aromatherapie kennen und erfahren Sie dessen Geheimnisse und Funktionen Mit Ihrem neu gewonnenen Wissen können Sie die ätherischen Öle Ihren individuellen Bedürfnissen anpassen - und erstaunliche Ergebnisse erzielen. Holen Sie sich JETZT dieses hilfreiche Buch zum Thema ätherische Öle und Aromatherapie für Einsteiger! Fangen Sie noch heute damit an, Ihre Gesundheit ganz in die eigenen Hände zu nehmen!

Traumdeutung für Anfänger - Das Praxisbuch: Wie Sie Traumsymbole leicht erkennen, Ihre Träume endlich verstehen und jegliche Alpträume loswerden | inkl. Traumlexikon, Traumreise & Luzides Träumen
Annika Lameyer 2022-01-14 Wachen Sie manchmal morgens auf und haben das Gefühl, gerade aus einer verrückten Parallelwelt aufgetaucht zu sein? Kehren bestimmte Motive in Ihrem Traumleben immer wieder oder werden Sie von Alpträumen geplagt? Und haben Sie das Gefühl, dass die Bilder kein Zufallsprodukt sind, sondern eine tiefere Bedeutung haben? Damit liegen Sie absolut richtig - und die Traumdeutung kann Ihnen dabei helfen, die mysteriös scheinenden Botschaften Ihres Unterbewusstseins zu verstehen. Die Faszination der nächtlichen Filme im Gehirn ist so alt wie die Menschheit und während in früheren Zeiten Schamanen oder Magier mit ihrer Deutung beauftragt wurden, beschäftigen sich mittlerweile längst Psychologen und Mediziner mit dem Phänomen des Träumens und haben allerhand Entscheidendes herausgefunden. In diesem Buch finden Sie nun sowohl die neuesten Erkenntnisse aus Schlaf- und Traumforschung als auch umfassende Techniken, um sich selbst effektiv mit Ihrem

Traumleben auseinanderzusetzen. Machen Sie sich mit verschiedenen Ansätzen der Traumdeutung vertraut, gehen Sie mit einem Selbsttest Ihren Träumen auf den Grund und profitieren Sie von konkreten Hilfestrategien gegen Alpträume. Das scheint Ihnen vage und spirituell? Ganz und gar nicht! Symbole und Techniken orientieren sich an wissenschaftlich entwickelten Kriterien und sind ganz einfach für jedermann umsetzbar. Also tauchen Sie ein in das spannende Paralleluniversum in Ihrem Gehirn und entdecken Sie ungeahnte Seiten an sich! Wissenschaftliche Erkenntnisse: Wie gestaltet sich unser Schlaf, was ist seine Bedeutung für unser Gehirn und warum träumen wir eigentlich? Symbolik in der Traumdeutung: Finden Sie heraus, was persönliche Symbole, aber auch die Archetypensymbole wie der alte Weise, die große Mutter, Animus oder Anima zu bedeuten haben. Das große Lexikon der Traumsymbole: Schlagen Sie auftauchende Symbole ganz einfach nach und erfahren Sie deren jeweilige Bedeutung. Ob Sie nun von Alpträumen geplagt werden, Ihren Schlaf ruhiger gestalten möchten oder einfach nur neugierig auf Ihr Unterbewusstes sind - dieses Buch ist Ihr Wegweiser hin zu einem tieferen Verständnis des nächtlichen Spektakels in Ihrem Hirn. Die leicht nachvollziehbar geschriebenen Anleitungen machen auch Einsteigern die Traumdeutung leicht und sorgen für überraschende Entdeckungen.

Die kleine Schlafschule Jürgen Zulley 2016-01-21 Schlafschule - wozu denn das? Schließlich kann jedes Neugeborene schlafen, und überhaupt: Sind nicht heute alle stolz darauf, wenn sie wenig schlafen? Für nutzlos und unproduktiv wird Schlaf oft gehalten, für "verschlafene" Zeit eben. Das ist ein Irrtum, und Schlafgestörte können ein Lied davon singen. Tatsächlich ist Schlaf lebenswichtig und unerlässlich für jede menschliche Leistung, überdies eine Quelle der Freude und Ausgeglichenheit. Doch vieles kann ihn stören, etwa Lärm, Schmerzen, Grübeln - oder ein Leben gegen die biologischen Rhythmen. Jeder dritte Erwachsene schläft öfter schlecht. Wer dann falsch reagiert, kann eine Schlafstörung entwickeln. Wer richtig reagieren will, dem hilft die Schlafschule - mit fundiertem Hintergrundwissen, aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Tipps.

Stress natürlich behandeln Bernd Neumann 2015-07-17 Natürlich Schluss mit Stress! Die gesellschaftlichen und beruflichen Zwänge, die für Stress und dessen Folgen verantwortlich sind, können wir nur begrenzt beeinflussen. Doch es gibt glücklicherweise zahlreiche Methoden, mit denen wir uns gegen den Alltagsstress wappnen können, um trotzdem ein glückliches und ausgeglichenes Leben zu

führen. Dieser Ratgeber zeigt leicht verständlich, wie Betroffene ihren Stress selbst abbauen und schwerwiegende Folgen verhindern können. Der Fokus liegt dabei auf den erwiesenermaßen besten natürlichen Verfahren: Von Akupunktur über Ernährung und Massage bis zur gesunden Zeitplanung – mit diesem Ratgeber finden Sie Ihre innere Ruhe wieder. Sie erhalten wertvolle Informationen zu den folgenden Themen: - Was ist Stress und wie wirkt er auf den Körper? - Bin ich gestresst? Warnsignale, Laborwerte, Stresstest - Die besten natürlichen Heilmethoden von A bis Z: Akupunktur, Atemübungen, Autogenes Training, Biofeedback, Ernährung, Heilkräuter, Homöopathie, Hypnose, Lachen, Meditation, Mind-Machines, Musik, Positives Denken, Progressive Muskelrelaxation, Qigong, Sauna, Sport, Tanzen, Traumreisen, Yoga, Zeitplanung u. v. m.

Liebe Angst, Zeit, dass du gehst Annett Möller 2021-10-01 Als Annett Möller 2008 das Angebot erhält, eine der erfolgreichsten Nachrichtensendungen im deutschen Fernsehen zu moderieren, ergreift sie die Chance. Womit sie gar nicht rechnet: Trotz ihrer langjährigen Erfahrung überfallen sie plötzlich Angst- und Panikattacken vor laufender Kamera. Sie versucht, sich nichts anmerken zu lassen, überspielt die Angst und quält sich durch die immer häufiger auftretenden Panikschübe – jahrelang unbemerkt von ihrem Umfeld. Sie sucht nach professioneller Hilfe und beginnt zusätzlich sich selbst zu helfen, um endlich aus der quälenden Angst-Spirale heraus zu finden. Am Ende gelingt es ihr die inneren Dämonen zu enttarnen und zu erkennen, welche Botschaften und neue Perspektiven die Angst für sie bereithält. In ihrem Buch beschreibt Annett Möller ihren persönlichen Weg aus dem Angstkreislauf. Unterstützt von Experten, stellt sie verschiedene Therapiemöglichkeiten vor und erklärt dazu wirkungsvolle Selbsthilfetechniken. Sie ermutigt ihre Leserschaft sich ihrer Angst zu stellen und sie sogar als Chance zu begreifen.

Selfcare-3in1-Bundle: Stress-weg-Buch, Schlaf-gut-Buch, Strategien der Selbstheilung Ulrich Strunz 2022-09-01 Strunz wirkt! Gesund und fit mit Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz Drei Bücher in einem E-Book – jetzt für kurze Zeit zum Aktionspreis (eine befristete Preisaktion des Verlags) Das Stress-weg-Buch Der Mensch ist unter Stress zu erstaunlichen Hochleistungen fähig, und der menschliche Körper wie geschaffen für hohe Belastung. Warum leiden wir trotzdem unter der ständigen Anspannung, verlieren zu schnell unsere Nerven und sind immerzu erschöpft? Wie können wir gesünder mit Stress umgehen und uns vor negativen Folgen schützen? Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz wirft ein neues Licht auf das

Dauerthema Stress: Anhand eigener Praxis-Erfahrungen und aktueller Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung erklärt er, wie Stress sich auf unseren Körper auswirkt und welche gesundheitlichen Schäden er hervorrufen kann. Er zeigt, wie wir durch neue Gewohnheiten körperliche und seelische Widerstandskraft aufbauen und uns von innen heraus gegen Stress starkmachen können: Mit der richtigen Ernährung und dem richtigen Maß an Bewegung und Entspannung wird Stress von einer Belastung zu purer Energie. ----- Das Schlaf-gut-Buch Endlich wieder gut schlafen! Was hat Fehlernährung mit Schlafstörungen zu tun? Tatsache ist: Wenn dem Körper die Bausteine für bestimmte Hormone fehlen, finden wir keinen Schlaf. Und Bewegung? Erstaunlicherweise hält nicht nur zu wenig, sondern auch zu viel Bewegung wach. Und das ständige Grübelkarussell hat sogar biologisch messbare Folgen! Überraschende medizinische Zusammenhänge und brandaktuelle Erkenntnisse zur Regeneration im Tiefschlaf: Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz geht Schlafstörungen dort nach, wo sie entstehen – in den kleinsten Molekülen unseres Körpers. Mit praxiserprobten Sleep-well-Tipps, die für guten Schlaf sorgen. Dauerhaft. ----- Strategien der Selbstheilung Immer wieder geschehen Heilungen, die es nach Ansicht der Schulmedizin eigentlich gar nicht geben dürfte. Weil Dr. Strunz wissen wollte, wie es dazu kommt, hat er die Erfahrungsberichte seiner Patienten analysiert und systematisiert – und eine bemerkenswerte Übereinstimmung entdeckt: In allen von ihm dokumentierten Fällen führten sieben Schritte zum Erfolg. Sieben Schritte, aus denen sich eine von jedermann anwendbare Strategie der Selbstheilung ergibt. Selbst bei gravierenden Krankheiten haben Betroffene auf diesem Weg erhebliche Verbesserungen erfahren – bis hin zu vollständiger Genesung. Der zentrale Grundsatz dabei: Gib deinem Körper endlich das, was er braucht, und befreie ihn von dem, was ihm schadet. – Medizinisch nachvollziehbar, bemerkenswert effektiv.

Das Basische Prinzip: Dr. Jacobs Schutzformel gegen die größten Gesundheitskiller unserer Zeit

Simonsohn, Barbara 2019-12-02 Die Übersäuerung des Organismus – ausgelöst durch falsche Ernährung und Stress – gilt als Hauptursache der sogenannten Wohlstandskrankheiten. So sind etwa pH-bedingte Verschiebungen des Kalzium-Gleichgewichts verantwortlich dafür, dass Knochen spröde werden und Arterien verkalken. Und das unheilvolle Zusammenspiel von säurebildender, salzreicher und kaliumarmer Ernährung mit dem Stresshormon Cortisol treibt den Blutdruck in die Höhe und ebnet damit den Weg für Schlaganfall und Herzinfarkt; Bluthochdruck führt inzwischen weltweit zu mehr Todesfällen als das

Rauchen. Dr. med. Ludwig Manfred Jacob ist ein europaweit anerkannter Experte für Ernährungstherapie, insbesondere auf dem Gebiet der Azidose. Sein Standardwerk "Dr. Jacobs Weg" beruht auf mehr als 1.400 wissenschaftlichen Studien und beschreibt die Wirkung von Störungen des Mineralstoff- und Säure-Basen-Haushalts auf die Entstehung typischer Zivilisationserkrankungen. Der vorliegende Ratgeber erklärt leicht verständlich die profunden Erkenntnisse von Dr. Jacob und zeigt Ihnen, wie Sie mit einigen einfachen Maßnahmen - von einer kleinen Ernährungsumstellung bis hin zu ausreichend Entspannung, gutem Schlaf und Bewegung - den Teufelskreis von Übersäuerung und Stress durchbrechen können. Freuen Sie sich auf ein langes und gesundes Leben! - Übersäuerung als Ursache: Symptome und Krankheiten von A bis Z - Gesunde Auswege: Alternative Ernährung nach Dr. Jacob - Säure-Basen-Verhältnis und Mineralstoffspiegel: Nützliche Tests, empfehlenswerte Maßnahmen Mit 7-Tage-Plan gesund, schlank und glücklich

Schlaf gut Schatz....und der Horror beginnt Horst Tabler 2018-08-14 Sie haben gerade Ihrer Partnerin ein "Schlaf gut, Schatz" gewünscht, Sie drehen sich um und denken daran, gleich einzuschlafen. Sie wollen schlafen, natürlich, können aber nicht. Sie warten sehnsüchtig auf den Schlaf, er kommt aber nicht. Vielleicht ist die Seite, auf der Sie liegen, doch nicht die richtige, Sie drehen sich um, Sie beobachten sich selbst und verscheuchen dadurch den Schlaf. Sie hören die Turmuhr der Kirche aus der Nähe und denken, "was, es ist schon ein Uhr" und Sie sind doch heute besonders früh ins Bett gegangen, weil Sie morgen sehr früh rausmüssen. Was hat der Chef eigentlich mit der Andeutung heute gemeint? In letzter Zeit haben Sie das Gefühl, dass er manchmal etwas zynisch ist? Auch Ihr Kollege schaut Sie manchmal so geringschätzig von der Seite an. Ihnen gehen alle möglichen Gedanken zum Projekt A durch den Kopf. Verdammt, so werde ich nie einschlafen. Die Gedanken drehen und drehen sich... Sie stehen auf, holen sich ein Glas Wasser. Sie legen sich wieder ins Bett. Wechseln noch die Bettdecke, vielleicht ist es doch zu warm/zu kalt oder ähnliches. Ich muss schlafen, verdammt. Und schließlich greifen Sie jetzt doch zu Schlaftabletten. Schlafen zu wollen bedeutet, wie es Dubois beschrieben hat: "Nach der Taube zu greifen und in dem Moment, wenn man glaubt sie zu haben, fliegt sie weg!" Es ist 6 Uhr, der Wecker klingelt. Sie sind todmüde und brauchen zuerst mal einen starken Kaffee, dass Sie hochkommen. In Millionen von Betten im ganzen Land spielt sich das jede Nacht ab.Sie können es ändern, ohne Schlaftabletten mit Selbsthypnose.Ich freue mich, dass Sie dabei sind.Horst TablerVerantwortlich für Text und Gestaltung

Competence Consulting, Oxford UK Sollten Sie noch Fehler, vähler, Fehhler oder was auch immer finden. Bei dem Preis kann ein Lektor nicht bezahlt werden. Also, wenn Sie Fehler finden, bitte mitteilen, wir werden dann beim nächsten Korrekturlauf die Fehler bereinigen. Danke

Deutsche Nationalbibliographie und Bibliographie der im Ausland erschienenen deutschsprachigen Veröffentlichungen 1996

Weg mit dem Stress Simone Janson 2022-02-07 Das bringt Ihnen die 2. Auflage: Sie unterstützen den Klimaschutz, erhalten schnell kompakte Informationen und Checklisten von Experten (Übersicht und Pressestimmen in der Buchvorschau) sowie in der Praxis erprobte Ratschläge, die auch dank AddOn Schritt für Schritt zum Erfolg führen. Denn auch wenn Stress und Hektik heute fest zu jedem Berufsalltag zu gehören scheinen, lohnt es sich doch, dieses Tatsache immer wieder in Frage zu stellen: Oft reichen schon kleine Veränderungen im Leben wie z.B. regelmäßiger Sport, Achtsamkeitstraining oder Meditation, um den Alltag deutlich zu entschleunigen. „Weg mit dem Stress“ daher ein Leitspruch, den sich jeder Mensch zu Herzen nehmen sollte. Dieses Buch zeigt, wie man mit einfachen Methoden seine tägliche Belastung erheblich reduzieren und so auch im Beruf aus der Stressspirale ausbrechen kann. Wir geben Ihnen die bestmögliche Hilfe zu den Themen Beruf, Finanzen, Management, Personalarbeit und Lebenshilfe. Dazu versammeln wir in jedem Buch die besten Experten ihres Fachs als Autoren – ausführliche Biographien im Buch – , die einen umfassenden Überblick zum Thema geben und bieten Ihnen zusätzlich Erfolgsplaner-Workbooks in gedruckter Form. Unsere Ratgeber richten sich vor allem an Einsteiger. Leser, die vertiefende Informationen suchen, können diese umsonst als AddOn mit individuellen Inhalten nach Wunsch auf Deutsch und Englisch erhalten. Möglich wird dieses Konzept durch ein besonders effizientes, innovatives Digital-Verfahren und Deep Learning, KI-Systeme, bei denen neuronale Netzwerke in der Übersetzung zum Einsatz kommen. Darüber hinaus geben wir mindestens 5 Prozent unserer Erlöse aus dem Buchverkauf an soziale und nachhaltige Projekte. So stiften wir Stipendien oder unterstützen innovative Ideen sowie Klimaschutzinitiativen und werden dafür teilweise auch staatlich gefördert. Mit unseren Übersetzungen vom Deutschen ins Englische verbessern wir die Qualität von neuronalem Maschinenlernen und tragen so zur Völkerverständigung bei. Mehr dazu finden Sie auf der Website unseres Berufebilder Yourweb Instituts. Verlegerin Simone Janson ist zudem

Bestseller-Autorin sowie eine der 10 wichtigsten deutschen Bloggerinnen laut Blogger-Relevanz-Index, außerdem war sie Kolumnistin und Autorin renommierter Medien wie WELT, Wirtschaftswoche oder ZEIT - mehr zu ihr u.a. in Wikipedia.

Wege aus der Arbeitslosigkeit Peter Hartz 2013-10-24 Arbeitslosigkeit und Langzeitarbeitslosigkeit gehören zu den gravierenden Problemen moderner Gesellschaften in dynamischen, globalen Wirtschaftszusammenhängen. Berufliche Normalbiographien bieten oft keine verlässlichen Sicherheiten mehr. Verlieren Menschen ihre Arbeit, kann daraus leicht eine Langzeitarbeitslosigkeit werden mit gravierenden Folgen für die soziale Situation und die psychische und physische Gesundheit. Aus dieser Situation herauszukommen ist sehr schwierig. Viele sind ohne besondere Hilfen chancenlos. - Hier wird von einem Projekt berichtet, in dem arbeitslose Männer und Frauen mit der Unterstützung engagierter Experten aus Wissenschaft (Psychologie, Neurobiologie, Sozialforschung), aus Wirtschaft und Management, aus Beratung und Coaching Wege aus der Arbeitslosigkeit suchen und finden durch einen innovativen Ansatz sozialer Strategienbildung, durch wechselseitige Hilfeleistung und methodische Neuorganisation ihrer Lebenssituation. Sie machen „sich selbst zum Projekt“. Talentdiagnostik hilft ihnen, ihre Stärken zu erkennen, gemeinsam werden mit dem „Beschäftigungsradar“ Arbeitsmöglichkeiten gesucht und geschaffen. Als „Minipreneure“ mit kleinen Unternehmungen fangen sie an und werden dabei in ihren Initiativen unterstützt, in neuen Jobfamilien und Dienstleistungen Fuß zu fassen. Das Projekt entstand aus dem Engagement, arbeitslose Mitbürgerinnen und Mitbürger nicht allein zu lassen und traf auf Menschen, die ihr Leben neu gestalten wollten. Das Buch stellt Methoden, Theoriekonzepte, Praxis und Erfahrungen vor und will zu Initiativen ermutigen

Schlaf dich gesund! Boris Luban-Plozza 2003

Gesund leben Frank Lipman 2019-11-25 Die Feel-Good-Bibel In dieser außergewöhnlich schön gestalteten Feel-Good-Bibel vereint Dr. Frank Lipman sämtliche Gesundheitstrends aus den Bereichen Body, Mind und Spirit. Kern des Buches ist ein "Gute-Medizin-Mandala", in dessen Mittelpunkt jeder einzelne von uns steht. Kreisförmig ranken sich von innen nach außen die sechs Schlüsselthemen für ein gesundes Leben - prägnant, leicht verständlich und motivierend aufbereitet. Lipmans Credo: Es gibt nicht

eine einzig richtige Lebensweise, sondern jeder sollte herausfinden, was am besten zu ihm passt. Er setzt daher auf einfache Gewohnheiten, die sich spielerisch leicht im Alltag umsetzen lassen und präsentiert ein konkretes SOS-Trouble-Shooting-Programm mit Anwendungstipps gegen die zwölf häufigsten chronischen Gesundheitsprobleme.

Ätherische Öle und Aromatherapie Fibel Ava Sage 2022-06-05 Das große 2 in 1 Buch Ätherische Öle und Aromatherapie gibt die Kraft der natürlichen Heilung in Ihre Hände Buch 1 - Ätherische Öle und Aromatherapie für Einsteiger: Wie Sie Ätherische Öle anwenden können, um das Immunsystem zu stärken, Hormone natürlich zu regulieren und gesund abzunehmen. Inkl. über 150 Rezepte Sie werden in diesem Ratgeber nicht nur erfahren, wie Sie ätherische Öle bei akuten Leiden oder zur Entspannung einsetzen können. Sie werden auch lernen, wie Sie mit ätherischen Essenzen dauerhaft Ihr Immunsystem stärken, Ihren Hormonhaushalt regulieren und sogar abnehmen können. Buch 2 - Ätherische Öle und Aromatherapie für Kinder: Wie Sie mit ätherischen Ölen ihrem Kind bei Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen und vielem mehr helfen können. Inkl. über 120 Rezepte In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie ätherische Öle bei Kindern richtig anwenden, richtig verdünnen, erhalten wesentliche Sicherheitstipps und lernen die wichtigsten ätherischen Öle sowie zahlreiche Rezepturen für Kinder kennen. Sie lernen wie Sie mit ätherischen Ölen und Aromatherapie, Ihre Kinder physisch und emotional unterstützen können, während sie zu unabhängigen jungen Erwachsenen heranwachsen. Ätherische Öle und Aromatherapie für Einsteiger umfasst: 11 ätherische Ölprofile – am häufigsten verwendete Ätherische Öle und praktische Anwendungen 12 Trägeröle - lernen Sie die Eigenschaften und die besten Verwendungsmöglichkeiten von 12 beliebten Trägerölen kennen über 100 nützliche Rezepturen 50 leckere Kochrezepte mit Ätherischen Ölen Tipps zu Sicherheitsmaßnahmen und Best Practices Ätherische Öle und Aromatherapie für Kinder umfasst: 30 ätherische Ölprofile – die wichtigsten ätherischen Öle für Kinder Hydrolate, Blütenessenzen und infundierte Öle 6 Trägeröle - lernen Sie die Eigenschaften und die besten Verwendungsmöglichkeiten über 120 Rezepte für Mischungen bei alltäglichen Beschwerden Sicherheit mit ätherischen Ölen, richtige Verdünnung nach Alter, Dosierungsempfehlung für Kinder Erste-Hilfe-Öle für Ihre Hausapotheke Holen Sie sich jetzt dieses hilfreiche 2 in 1 Buch zum Thema ätherische Öle und Aromatherapie! Fangen Sie noch heute damit an, Ihre Gesundheit ganz in die eigenen Hände zu nehmen!

Die schlaflose Gesellschaft Weeß, Hans-Günter 2016-02-25 Was uns den Schlaf raubt - und was Sie dagegen tun können! Fängt der frühe Vogel wirklich den Wurm? Warum gibt es „Eulen“ und „Lerchen“? Macht Schlafmangel dick – und dumm? Dieses Buch beantwortet zahlreiche Fragen rund um das Thema „Schlaf“. Es erläutert, wie unsere 24-Stunden-Nonstop-Gesellschaft mit Schichtarbeit, Stress und neuen Medien den Menschen den Schlaf raubt und wie der Schlaf uns und unsere Leistungsfähigkeit beeinflusst. Gesellschaftliche und medizinische Hintergründe werden ebenso beleuchtet wie das große Spektrum der Schlafstörungen – von Ein- und Durchschlafstörungen über Schnarchen bis hin zum Schlafwandeln. Es werden darüber hinaus Wege gezeigt, Schlafstörungen erfolgreich zu bewältigen und wieder zu erholsamem Schlaf und Leistungsvermögen zu gelangen. Der Autor verfügt über langjährige wissenschaftliche und praktische Erfahrung in der Schlafmedizin. Er erklärt die Gründe für die Zunahme von Schlafstörungen und gibt einen spannenden Einblick in die modernen Therapiemethoden und Behandlungstechniken. Das Buch richtet sich an Menschen mit Schlafstörungen, Ärzte, Psychologen und in Gesundheitsberufen Tätige sowie alle an der Schlafwissenschaft Interessierte.

Gesunder Schlaf – So klappt's Anne Sonnter 2020-06-18 Hätten Sie damit gerechnet, dass nahezu 80 Prozent der Berufstätigen zwischen 18 und 65 Jahren unter Schlafproblemen bis hin zur Schlaflosigkeit leiden? Das hat kürzlich die Studie einer großen deutschen Krankenkasse mit einer Stichprobe unter 2,6 Millionen Erwerbstätigen ergeben. Erschreckend dabei ist, dass seit einigen Jahren Einschlaf- und Durchschlafstörungen um fast 70 Prozent gestiegen sind – mit stetig wachsender Tendenz nach oben. Müdes Deutschland – Trauma statt Traum: Laut dieser Studie kann man die erhobenen Daten hochrechnen und kommt dabei zu einem beunruhigenden Ergebnis: In Deutschland sind 34 Millionen Menschen von Schlafstörungen betroffen – mehr als ein Drittel der gesamten Bevölkerung also. Etwa zehn Prozent davon leiden unter einer schweren Schlaflosigkeit (Insomnie) mit gleichzeitigen Einschlaf- und Durchschlaf-Störungen. Bei den über 65-Jährigen betrifft das Schlaf-Problem über 40 Prozent. Damit sind Schlafstörungen wirklich ein echtes Problem, das auch unsere Gesundheit gefährdet und im schlimmsten Fall unser Leben verkürzt. Schlaflosigkeit kann zu Depressionen führen und damit schwere psychische Erkrankungen auslösen. Die Kosten des Produktionsausfalls durch Schlafstörungen hat eine amerikanische Denkfabrik für die deutsche Wirtschaft erst kürzlich auf rund 60 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt. Künstlicher absichtlicher Schlafentzug durch Licht, Lärm oder Gerüche ist Folter und wird von

totalitären Regimen wie auch in Kriegen als Mittel zur Unterwerfung von Menschen oder missliebigen Kritikern eingesetzt. Gesunder Schlaf ist so wichtig für ein zufriedenes, glückliches und erfolgreiches Leben. Im Durchschnitt braucht ein junger Mensch davon etwa acht Stunden pro Tag. Senioren kommen im Durchschnitt mit sechs Stunden aus. Wer jedoch ständig darunter liegt, nimmt Schaden und leistet weniger. Man kann sich gut vorstellen, dass ein unausgeschlafener Busfahrer sogar eine Gefahr für die Menschen im und außerhalb des Gefährts ist. Man denke nur an den gefährlichen Sekundenschlaf, der schon so manchen Berufskraftfahrer erwischt hat – mit fatalen Folgen. Wer zu wenig Schlaf bekommt, ist leicht unkonzentriert und kann nicht seinen normalen Leistungs-Pegel abrufen. In Deutschland gibt es doppelt so viele Unfälle im Straßenverkehr, die durch Müdigkeit und Sekundenschlaf verursacht werden als durch Alkohol. Fatal an der Situation ist, dass die meisten Schlafprobleme falsch behandelt werden, nämlich rein an den Symptomen und nicht an der Wurzel. Schnell verschreiben Ärzte Schlaftabletten und versetzen die Betroffenen in einen künstlichen Schlaf. Die sind happy, weil sie endlich wieder schlafen, vergessen aber, dass sie nun Knecht der Pillen sind und ihr Problem nicht geheilt wird. Man greift also chemisch in den natürlichen Rhythmus ein und bringt damit die einzelnen Schlafphasen vollends durcheinander. Chemie zerstört nachhaltig gesunden, natürlichen Schlaf. Der Betroffene bekommt zwar seinen Schlaf aus der Pille, aber erholt sich dabei nicht, weil die Balance zwischen den verschiedenen und notwendigen Phasen zerstört wird. Schlaftabletten heilen also Schlaflosigkeit nicht. Oft kommt noch der Effekt hinzu, dass Betroffene nach dem Schlaf mit Tabletten müde sind und sich so in den Job schleppen, wo sie weniger leisten. Mit diesem Ratgeber erhalten Sie wichtige Informationen über den Schlaf. Mit den zahlreichen Tipps finden auch Sie wieder zurück zu Ihrer natürlichen und ausreichenden Erholung.

Lebensbalance im Alter Désirée Linde 2017-11-06 Dieses Buch hilft Ihnen bei der Vorbereitung und erfolgreichen Gestaltung des Ruhestands. Ausgehend von der Erarbeitung eines eigenen, positiven Altersselbstbildes erhalten Sie als Leser eine Anleitung, wie Sie durch neue Selbsterkenntnisse und einen fürsorglicheren Umgang mit sich selbst ein erfülltes und glücklicheres Altern erleben. Auch dient es zur Prävention von Altersschwermut. In diesem praxisrelevanten Ratgeber erfahren Sie alles Wichtige für die praktische Umsetzung von Wissen zum Verhalten. Dabei geht es um folgende Lebensbereiche: Körper und Geist, soziale Beziehungen, Arbeit und Freizeit, sowie Freude und Sinn des Lebens, auch für Kranke.

Um die individuellen Möglichkeiten, gute Vorsätze und Absichten Wirklichkeit werden zu lassen, bietet jedes Kapitel Raum zur eigenen Reflexion. Außerdem schließt das Buch den Umgang mit Trauer und die Vorbereitung des eigenen irdischen Lebensendes mit ein. Die Themen des Buches sind von besonderer Bedeutung für Menschen, die sich aktiv auf ihren Ruhestand vorbereiten wollen, sowie für solche, die bereits im Ruhestand sind und ihre Möglichkeiten überdenken und ihre Verhaltenskompetenz erweitern möchten. Es möchte dem Leser helfen, am eigenen Selbstbild zu arbeiten und die vorhandenen individuellen Möglichkeiten auszuschöpfen. Das Buch ist auch für diejenigen geeignet, die mit alten Menschen arbeiten. Der Text erfordert keine Fachkenntnisse und ist durch viele authentische Beispiele leicht lesbar.

Gesunder Schlaf mit TCM Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu 2015-11-13 Haben Sie oft Schwierigkeiten beim Einschlafen? Oder wachen Sie plötzlich auf und können nur schlecht wieder zur Nachtruhe zurückfinden? Viele Menschen leiden unter mangelndem, unruhigem oder schlechtem Schlaf. Die gesundheitlichen Konsequenzen können durchaus gravierend sein: Ein geschwächtes Immunsystem, erhöhter Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Herzrhythmusstörungen und sogar Burnout oder Depression sind bekannte Folgen. Häufig sind unsere heutigen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten mit ihrem allgegenwärtigen Stress und Leistungsdruck die Ursachen. Da die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) als ganzheitliche Heilmethode jedes Leiden - ganz gleich ob körperlicher oder psychischer Natur - niemals isoliert betrachtet, ist sie bestens dazu geeignet, um Schlafstörungen und ihre Folgebeschwerden wirksam zu behandeln. Dieser Ratgeber gibt einen praxisnahen Überblick über die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten und Heilverfahren der TCM, die Entspannung und einen gesunden Schlaf fördern. Anhand vieler praktischer Anleitungen und Tipps erfahren Sie: - wie Sie wieder zu einem erholsamen Schlaf finden - wie Sie durch Schlafmangel bedingte Leiden lindern können - wie Sie sich auch in schwierigen Lebenssituationen und Stressphasen etwas Gutes tun Schlafen Sie gut und gönnen Sie Ihrem Körper die Ruhepausen, die er braucht!

Deutsche Nationalbibliografie Die deutsche Nationalbibliothek 2008

Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche Sean Covey 2019-09-10 Stell dir vor, du hättest eine

Roadmap, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die dir hilft, von dort, wo du jetzt stehst, dorthin zu gelangen, wo du in der Zukunft sein möchtest. Deine Ziele, deine Träume, deine Pläne, sie alle sind für dich zum Greifen nah. Du brauchst nur die richtigen Werkzeuge, um sie zu erreichen, zu verwirklichen, umzusetzen. Genau das ist Sean Coveys wegweisendes Buch "Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche" für Millionen von Teenagern: ein Leitfaden zu mehr Selbstbewusstsein und Erfolg. Die neu übersetzte und gekürzte Neuauflage des Bestsellers, der in 20 Sprachen übersetzt und weltweit mehr als fünf Millionen Mal verkauft wurde, wendet die zeitlosen Prinzipien der 7 Wege auf die besonderen Probleme und lebensverändernden Entscheidungen von Jugendlichen an. Covey bietet mit diesem Buch einen einfachen Ansatz, um dir zu helfen, dein Selbstbild zu verbessern, Freundschaften aufzubauen, Gruppenzwängen zu widerstehen, deine Ziele zu erreichen, mit deinen Eltern gut auszukommen sowie die neuen Herausforderungen unserer Zeit wie Cybermobbing und Social Media zu meistern. Cartoons, clevere Ideen, tolle Zitate und wahre Geschichten von Jugendlichen aus der ganzen Welt machen das Buch zu einem kurzweiligen Lesevergnügen – lebendig erzählt und von Timo Wuerz ansprechend illustriert. "Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche" sind das beste Beispiel dafür, wie du als Teenager und junger Erwachsener sinnerfüllt leben und erfolgreich sein kannst: ein unverzichtbares Buch für Jugendliche, aber auch für Eltern, Lehrer, Berater und alle, die mit Jugendlichen arbeiten. "Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche" ist der ultimative Erfolgsratgeber für Teenager – jetzt aktualisiert und überarbeitet für das digitale Zeitalter. „Wenn die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche dir nicht helfen, dann musst du schon jetzt ein perfektes Leben haben.“ Jordan McLaughlin, 17 Jahre alt

Schlafen wie ein Baby Thomas Werk 2019-09-23 Sie leiden auch unter Schlafproblemen? Schlafstörungen sind tatsächlich ein echtes Problem, das auch unsere Gesundheit gefährdet und im schlimmsten Fall sogar unser Leben verkürzt. Schlaflosigkeit kann zu Depressionen führen und damit schwere psychische Erkrankungen auslösen. Gesunder Schlaf ist wichtig für ein zufriedenes, glückliches und erfolgreiches Leben und darüber hinaus für eine funktionierende Gesellschaft! Dieser E-Book-Ratgeber unterstützt Sie mit zahlreichen praktischen Tipps und Tricks dabei, Ihre Schlafprobleme in den Griff zu bekommen, den Schlaf ist eine der besten Investitionen in Ihre Gesundheit und Lebensqualität!

Der natürliche Weg zum harmonischen Zyklus Nicole Jardim 2021-05-16 Viele Frauen empfinden ihre

Periode als lästiges Übel. Krämpfe, Akne, Schmerzen oder Stimmungsschwankungen bringen den Körper und das Leben durcheinander. Ärzte empfehlen stets die Pille, doch damit wird das Problem nicht gelöst. Nur wer lernt, die Periode oder ihr Ausbleiben zu verstehen, ist in der Lage, zugrundeliegende Hormonungleichgewichte zu beheben. Mit Nicole Jardims bewährtem 6-Wochen-Programm lassen sich Hormonstörungen und Zyklusprobleme auf natürliche Weise in den Griff bekommen. Frauen, die von PMS, unregelmäßigen oder starken Regelblutungen, PCO, Endometriose oder Myomen geplagt sind, finden so zu einem harmonischen Zyklus.

Mit Geduld und Ritualen zu einem gesunden Schlaf Marlen Holmberg 2018-01-30 "Über das Buch" Mit Geduld und Ritualen zu einem gesunden Schlaf: Sanfter Babyschlaf ist (k)ein Kinderspiel (Babyschlaf-Ratgeber: Tipps zum Einschlafen & Durchschlafen im 1. Lebensjahr) In den ersten Lebensmonaten eines Babys kann das Thema "Babyschlaf" zum beherrschenden Familienthema werden... # Der Weg zu einem festen Schlaf-Rhythmus • Schon Babys brauchen unterschiedlich viel Nachtruhe • Das Baby muss seinen Schlaf-Rhythmus erst noch finden • Säuglinge erlernen erst, sich selber zu beruhigen • Gut Durchschlafen benötigt seine Zeit - hier ist Ausdauer gefragt • Ab und zu benötigen die Eltern noch (Nach)Hilfe # Gute Basis für den sanften und gesunden Babyschlaf • Säuglinge brauchen die Erfahrung von Geborgenheit und Verlässlichkeit • Alltagsroutine hilft dem Baby einen Rhythmus zu finden • Bloß ein müdes Baby mag auch schlafen • Übermüdung des Babys verhindern - sonst fallen das Einschlafen und die Entspannung schwer • Vermehrtes Schreien und Brüllen ist häufig ein Signal von Schlafmangel • Selbständigkeit am Tag unterstützt auch in der Nacht(Ruhe) • Eigenständiges Einschlafen des Babys erleichtert das Durchschlafen # Die geeignete Schlafumgebung ist wichtig für einen sanften Babyschlaf • Sicherer Babyschlaf - stets in Rückenlage • Geborgen und sicher aufgehoben in der Babywiege, Stubenwagen oder Kinderbett • Gute Ausstattung des Schlafplatzes - mit Schlafsack aber ohne Kissen • Den Säugling nicht zu dick anziehen für den Babyschlaf - so schläft es sich am Besten • Beim Kinderbett haben Qualität und Sicherheit stets Vorrang • Im Eltern-Schlafrum ist das Babybett bestens aufgehoben - natürlich rauchfrei! • Gemeinsames Schlafen im Familienbett mit einigen Sicherheitsregeln # Wenn das Baby nicht zur Ruhe kommt und Schlafen somit Probleme bereitet • Nicht jede Schlafproblematik ist auf Anhieb eine Schlafstörung • Schlafprobleme kommen oftmals nicht allein • Mit fachlicher Hilfestellung ernsthafte Schlafschwierigkeiten bewältigen

Depression Ruediger Dahlke 2009-11-20 Das Furchtbare fruchtbar machen Schätzungsweise ein Drittel aller Deutschen kennt Phasen depressiver Verstimmung. Doch was können wir tun, wenn sich der Zustand des „Niedergedrückt-Seins“ zur „dunklen Nacht der Seele“ entwickelt? Was tun, wenn Betroffene nicht mehr aufstehen wollen, wenn Angst sich in Beklemmungsgefühle, dumpfe Schmerzen und totale Kraftlosigkeit verwandelt, die daran hindert, den Alltag zu bewältigen? Der bekannte Arzt und Therapeut untersucht die Psychodynamik der Depression. Sie gehorcht letztendlich dem einfachen Muster einer Diskrepanz zwischen den eigenen Erwartungen und der subjektiven Realität. Dies kann eine Ehe sein, die zu Bruch geht, ein Schuldenberg oder der Verlust der beruflichen Perspektive. Neben diesen individuellen Themen spricht der Autor aber auch kollektive Faktoren an: die Hektik der heutigen Zeit, den Innovationsdruck, die Komplexität des modernen Lebens, das Auseinanderbrechen von Sozialstrukturen und die „Ver-Single-ung“ unserer Gesellschaft. Dahlke zeigt, wie wir unsere unbewussten Wünsche und Vorstellungen aus dem Schatten befreien und alte Muster loslassen können. Praktische Übungen helfen, die blockierte Lebensenergie freizusetzen, Boden unter die Füße zu bekommen und das Leben wieder aktiv zu gestalten. Ein wichtiges, lebensrettendes Buch zu einem verschwiegenen Thema unserer Zeit. Großer „Selbsthilfe“-Bedarf. Millionen leiden im deutschsprachigen Raum an Depressionen. Frauen sind doppelt so oft betroffen wie Männer.

Biofeedback Timon Bruns 2002

Gesichtlesen als Weg zur Gesundheit Svenja Schupp 2022-05-16 Es steht im Gesicht geschrieben Svenja Schupp, ausgebildete Gesichtleserin, beschreibt in diesem Ratgeber anhand von Fallbeispielen und detaillierten Abbildungen wie sich Dysbalancen in Organen im Gesicht abbilden. Die Heilpraktikerin gibt vielfältige Werkzeuge an die Hand, mit denen man sich bei Beschwerden selbst helfen, Heilung initiieren und die Gesundheit erhalten kann. Diese Selbsthilfe kann mit etwas Face-Reading-Übung auch prophylaktisch angewandt werden, lange bevor sich Ungleichgewichte zu einer Krankheit entwickeln. Dank ihres umfangreichen Wissens in den Bereichen TCM, Homöopathie, Pflanzenheilkunde und ihrer langjährigen Praxis-Erfahrung kann die Autorin eine ganze Palette an Selbsthilfemaßnahmen von Dehnübungen für die Meridiane, über Tees für die Organe, bis hin zu Globuli bei bestimmten Beschwerden anbieten.

Kräuter für gesunden Schlaf und starke Nerven Silvia Rosenberger 2020-01-30 Stressbedingte

Schlafstörungen sind ein Symptom, eine Folgeerscheinung und in der Regel kein primäres Problem. Deshalb bekommst Du in diesem Ratgeber auch einen gesamten Überblick über alle Bereiche, die durch Stress beeinflusst werden, und dazu führen können, dass Du nicht mehr gut ein- bzw. durchschlafen kannst. Sei also nicht irritiert, wenn Du hier etwas liest über Ernährung, Verdauung und Immunsystem, denn auch das spielt eine entscheidene Rolle. Zusätzlich findest Du einige Übungen zur Entspannung, die vor dem Schlafen gehen durchgeführt werden können. Denn nur ein entspannter Körper kann auch wirklich zur Ruhe kommen.