



## Buchtipp: TIPPS bei Schlafproblemen

Von *Schuetz*

Erstellt am 25 Jul 2016 - 07:19

Nur wer regelmäßig ausreichend schläft ist leistungsstark, konzentrationsfähig und hat eine ausgeglichene Stimmung.

Für die Regeneration unseres Körpers und der Seele ist ein gesunder Schlaf sehr wichtig.

Leiden wir an seelischen Störungen, Sorgen, Ängsten oder sind überfordert, ist ein gestörter Schlaf oft die Folge und es entsteht eine Spirale, durch die der Betroffene immer tiefer in eine Krise gerät.

Die Ursachen für das Auftreten der Schlafstörungen, die im Fachjargon übrigens unter dem Namen Insomnie bekannt sind, können vielfältig sein.

Buchdaten:

TIPPS bei Schlafproblemen

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN: 9783741242458

2,99 Euro

Weitere informative Sachbücher finden Sie auf den Webseiten:

[www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de](http://www.jutta-schuetz-autorin.de) [2]

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2016 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [3]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:16):** <http://www.medkom24.eu/node/21584>

**Links:**

- [1] <http://www.sabinebeuke.de>
- [2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>
- [3] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>
- [4] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>