

Das Auftreten von Schlafstörungen hat in den letzten Jahren drama-tisch zugenommen. Je nach Studie und Definition sind ca. 18-45% der Bevölkerung davon betroffen. Bei etwa 80 Millionen Einwohnern in Deutschland kann man davon ausgehen, dass zwischen 12 und 36 Millionen Menschen darunter leiden. Die Arzneimittel-statistik bestätigt die große Verbreitung der „Volkskrankheit Schlafstörungen“: Schlafmittel zählen in Deutschland zu den am häufigsten konsumierten Drogen. Der bedenklich hohe Konsum dieser Substanzen hilft ohne genaue Ursachenforschung selten nachhaltig und belastet durch gravierende Nebenwirkungen.

Viele Betroffene wünschen sich Orientierung und konkrete Tipps zur Selbsthilfe. Dieser Ratgeber führt systematisch und kompakt in das Thema ein. Er informiert über Hintergründe und Selbsthilfemöglichkeiten und vermittelt wichtige Informationen und wertvolle Impulse. Kurze Abschnitte und eine praxisorientierte Darstellung der Sachverhalte fördern Überschaubarkeit und leichte Lesbarkeit. Für weitergehend interessierte Leserinnen und Leser wurden ein ausgewähltes Literaturverzeichnis und themenbezogene Internetadressen angefügt.

Dieses Buch regt an, sich näher mit dem Thema Schlafstörungen zu beschäftigen und motiviert, die Lebensqualität durch besseren Schlaf wesentlich zu steigern und ein neues, gesünderes Leben zu beginnen.

*Roman Schmitt Verlag*  
ISBN 978-3-937725-13-0

*Roman Schmitt*

Roman Schmitt

Schlafstörungen meistern

# Schlafstörungen meistern

Informationen, Hintergründe, Selbsthilfe