

„La le lu..., drum schlaf auch Du“ – Schlafstörungen natürlich behandeln

„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr“. So hat Arthur Schopenhauer in einfache Worte gefasst, welche Bedeutung ein ausreichend langer und gesunder Schlaf hat. In diesem Vortrag erfahren Sie welche Prozesse im menschlichen Organismus schlafabhängig sind und wie die Schlafarchitektur idealerweise aussehen sollte. Neben schlafhygienischen Empfehlungen werden verschiedene naturheilkundliche Präparate besprochen um Schlafstörungen zu beheben.

