

BESSER SCHLAFEN

Laut Umfragen klagt über 50 % der Bevölkerung über Schlafstörungen, weiß sich aber zumeist nur mit Tabletten dagegen zu helfen. Das kann die Lösung auf Dauer nicht sein, denn viele Hunde sind des Hasen Tod. Was also tun? Silvio Hellemann, erfahrener Profi in Dingen Schlafplatzsanierung, nimmt sich in seinem einmaligen „Ratgeber für Ruhelose“ dieser Problematik gekonnt und humorvoll an. Ohne in Fachchinesisch

oder langwierige Exkurse zu verfallen, beschreibt er, welche Faktoren beachtet werden sollten, um endlich wieder den verdienten Schlaf zu finden. Natürlich wird dabei auch der allgegenwärtige Elektromog ausführlich und für Laien verständlich erklärt, so dass der Leser genau ins Bild gesetzt wird. Der Weg zur erfolgreichen Schlafplatzsanierung ist weder lang noch gar dornig, manchmal reicht es bereits, wenn man sein Bett um ein paar Zentimeter verrückt. Um das Fachgebiet der modernen Baubiologie abzurunden, erhalten Sie hier jede Menge erprobter Tipps aus langjähriger Praxis, die Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe bieten.

Silvio Hellemann: **Ratgeber für Ruhelose.**

Der ideale Schlafplatz aus geo- und baubiologischer Sicht. 120 S., m. Abb., kart., ISBN: 978-3-940392-99-2, Synergia Verlag, € 19.90

