

Knaup, Ruth:

Guter Tag, gute Nacht : einfach gut schlafen / Ruth Knaup. - München : Scorpio, 2019. - 95
Seiten : Illustrationen, farbig ; 22 cm. - (Leichter leben)
ISBN 978-3-95803-168-5 kt. : EUR 12.99

Die Autorin, von der im selben Verlag bereits mehrere Titel zum Thema "Selbstfürsorge" erschienen sind, befasst sich hier mit der Schlafgesundheit. Zunächst erläutert sie die vielfältigen Gründe, die zu Schlafstörungen führen können (Stress, digitale Lebensgewohnheiten, private und berufliche Sorgen, ungeklärte Konflikte, Elternschaft, etc.) und plädiert dann für mehr Selbstmitgefühl und Akzeptanz, um die innere Balance und somit den gesunden Schlaf wiederzufinden. Anhand vieler Tipps für eine ausgeglichene Lebensgestaltung mit Entspannungsübungen, Meditationen, Ernährungsratschlägen und Hinweisen für die Schlafraumgestaltung soll die natürliche Tag-Nacht-Balance wieder hergestellt werden. Ein Kapitel über den Umgang mit Träumen rundet den sympathischen Titel im Stil eines Lebenshilferatgebers (persönliche Ansprache, ansprechendes Layout) ab. Im Gros der zahlreichen Schlafratgeber zusätzlich möglich. Fundierter sind J. Hauschild: "Endlich schlafen" (ID-A 51/15), M. Feld: "Schlafen für Aufgeweckte" (ID-A 46/12), kompakter M. Mau: "Gesunder Schlaf" (ID-A 12/14). (2)

LK/N: Weinreich

ID bzw. IN 2019/22

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren Lektoratsdiensten. Die Lektoratsdienste mit den ekz-Informationendiensten ID Buch und ID Nonbook unterstützen den bibliothekarischen Bestandsaufbau. Sie informieren jährlich über circa 20.000 relevante Titel, im Rahmen der Lektoratskooperation herausgefiltert aus einem Marktangebot von rund 100.000 Neuerscheinungen. Diese Auswahl findet sich mit Begutachtung, Systematik nach ASB, KAB, SfB und SSD und Interessenkreisen in den Lektoratsdiensten.