

## Sofortiger Stressabbau, erholsame Entspannung

Eine weitere, in unseren Augen sehr gute Sofortmaßnahme zum Stressabbau ist die Audio-CD „**Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf**“ von Dr. med. Ralf Maria Hölker, der Begründer des Kölner Instituts für Stressverminderung ist. Bekannt ist Hölker durch seine zahlreichen Beiträge über Stressabbau, Biofeedback und Entspannung in Rundfunk- und Fernsehsendungen. Die Audio-CD gestaltete er auf fundierter wissenschaftlicher Grundlage unter dem ständigen Feedback von Seminarteilnehmern. Der Zuhörer erhält Anleitungen zu bewährten Entspannungsmethoden wie Atementspannung, Muskelentspannung und Visualisierung mit Phantasiebildern wie weißer Strand, tropischer Garten, Boot oder Pinienwald. Die CD ermöglicht damit sofortigen Stressabbau, liefert wohltuende Entspannung und eignet sich auch hervorragend als zuverlässige Einschlafhilfe. Als Sprecher fungiert der beliebte, aus der Lindenstraße bekannte TV-Schauspieler Klaus Nierhoff. Im Rahmen einer bundesweit, im Jahr 2010 durchgeführten Praxisstudie, an der 445 Hausarztpraxen teilnahmen, stand die CD den Praxen durchschnittlich 12 Monate lang zur Anwendung zur Verfügung. Ärzte attestierten ihr Wirksamkeit als Einschlafhilfe, Sofort-Hilfe bei Stress- und Erschöpfungszuständen sowie einfache, wohltuende Anwendung.

