

## AUDIO-CD

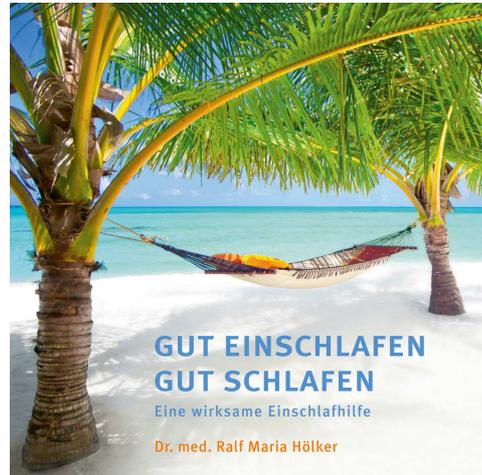
# Tiefenentspannt einschlafen

Deutsches Ärzteblatt Jg. 112 Heft 3 16. Januar 2015

Zu den Hauptursachen von Schlafstörungen zählen Stress und belastende Kreisgedanken. Ganzheitliche Therapieformen, die auch das seelische Wohlbefinden einbeziehen, gewinnen in der hausärztlichen Behandlung von Schlafstörungen zunehmend an Bedeutung. Zur Förderung einer ganzheitlichen Therapie von Schlafstörungen und Stresszuständen gründete der Facharzt für Allgemeinmedizin Dr. med. Ralf Maria Hölker 1998 das Kölner Institut für Stressverminderung. Es informiert Hausärzte und Fachmedien über die Möglichkeiten von Entspannung und natürlicher Schlafförderung in der hausärztlichen Versorgung.

Das Institut hat eine Einschlaf-CD auf der Basis tiefer Entspannung entwickelt, die aktuelle Erkenntnisse der Schlafforschung umsetzt. Die durchgängige Hintergrundmusik der Audio-CD entspricht in Akkordfolgen und Taktfrequenz der ruhigen Atem- und Herzfrequenz in der Einschlafphase und gibt dadurch dem Organismus natürliche Einschlafimpulse. Sie ergänzt die von einem professionellen Sprecher gesprochenen Anleitungen, die auf Atementspannung, Muskelentspannung und positiven Visualisierungen basieren.

Die in Testreihen ermittelte durchschnittliche Einschlafzeit beim Anhören der CD liegt bei zwölf bis 18 Minuten.



Leichteres **Einschlafen** und die Schlafqualität werden beim Anhören der CD gefördert.

Anwender beschreiben das Einschlafenerlebnis als angenehmes, tiefes Erleben des eigenen Körpers. Neben dem erleichterten Einschlafen geben die Anwender auch eine Verbesserung der Schlafqualität an. Hölker erklärt dies damit, dass die entspannte Atmung und Muskulatur, sowie positive innere Bilder in den Schlaf übernommen werden und zu größerer körperlicher Erholung und seelischer Regeneration führen.

Die Audio-CD "Gut Einschlafen Gut Schlafen" ist als Sachhörbuch im Buchhandel erhältlich (14,95 Euro) und auch als Download verfügbar. Hörproben und Informationen: [www.stressverminderung.de](http://www.stressverminderung.de)