

Schlaf gut!

HÖREN – und HEILEN!

?? Zum Umfallen müde – und doch nicht einschlafen können.

?? Schnell eingeschlafen – nach kurzer Zeit wieder hellwach, um kurz vor dem Weckerrasseln in Tiefschlaf zu versinken.

?? Aufwachen mit dem Gefühl, wie gerädert zu sein.

Kaum einer, der diese Probleme nicht kennt. Millionen, die alles tun würden, um endlich gut schlafen und erfrischt und fit für die Anforderungen des neuen Tages aufwachen zu können. Abhilfe schafft jetzt die im CD- Fach- und im Buchhandel erhältliche **3 CD-Box**

Schlaf gut!

Praktische Schlafhilfen zum Einschlafen und Durchschlafen

von Prof. Dr. Jürgen Zulley.

Sprecher: Jochen Waibel

inkl. SOMNIA 1

Das natürliche Schlaftraining mit binauralen Wellen

GANSER & HANKE Gesundheit | Kat.-Nr. 776 016-2 | € 34,90

Der dem schlafgeschädigten Fernseh-, Hörfunk- und Vortragspublikum bereits gut bekannte Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley vermittelt hier auf zwei CDs mit packenden Beispielen und in für jeden verständlicher, mitreißender Diktion äußerst ungewöhnliche und verblüffende Informationen zum Thema Schlaf. Plötzlich wird sonnenklar, was die Nacht, mit oder ohne Schlaf, für den Menschen bedeutet. Der ausführliche „Fahrplan durch die Nacht“ auf CD 2 liefert ungeahnte Einsichten in das „Kraftwerk“ Schlaf.

Doch nicht genug damit – viele praktische Tipps, professionelle Übungsanleitungen (wie progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen), Einschlafmusik und Einschlafgeschichten abgerundet von der kompletten, im Schlaflabor der Universität Köln mit Erfolg getesteten CD **SOMNIA 1, das natürliche Schlaftraining** (mit binauralen Wellen) geben Soforthilfe, die unmittelbar umgesetzt werden kann.

Weitere Informationen über:

GANSER & HANKE Musikmarketing GmbH
Weidestr. 122A | 22083 Hamburg | Tel. 040 - 271504-0 | Fax 040 - 271504-22 1



Jochen Waibel Dipl.-Psych. | Arbeits- und Stimmpsychologie, Personal & Vocal Coaching
Tel. 040/28 05 62 22 | Himmelstraße 42 | 22299 Hamburg-Winterhude | www.stimmhaus.de

Prof. Jürgen Zulle / Jochen Waibel (Sprecher)
Schlaf gut! Praktische Schlafhilfen zum Einschlafen und Durchschlafen.

Das Schlaf-Gesundheits-Hörbuch.
Ganser & Hanke 2006, 3 CD Set; €34,90; ISBN-13: 978-3-00-020215-5

Tracklisting

CD 1 – Einschlafen

01. Informationen zu gutem Einschlafen – Den Abend gestalten
02. Fünf einfache Regeln
03. Fernsehen - muss dass sein ?
- 04 Fünf Tipps anstatt Fernsehen
05. Zu früh müde - Rituale
06. Einige Tipps zum Abschalten am Abend
07. Pyjama und Schlafzimmer – so ist es richtig !
08. Das Bett - ein schöner Ort
09. Ganz praktische Tipps für den Schlaf
10. Praktische Übungen zum Einschlafen - Praktische Übung 1 - Einfache Atemübungen
11. Praktische Übung 2 – Die Ausblende-Technik
12. Praktische Übung 3 – Meditation: Die Kunst des Sich-Versenkens
13. Meditation Geführte Übung – Phantasiereise 1
14. Phantasiereise 2 - Sommertag in Irland
15. Einschlafhilfe Musik
16. Samuel Barber – Adagio für Streicher
17. Einschlafhilfe Hörbuch
18. Gedicht: Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland
19. Der kleine Häwelmann
20. SOMNIA – ein innovatives Verfahren

CD 2 – Durchschlafen

01. Informationen zum Durchschlafen
02. Ausgeschaltete Antennen
03. Fahrplan durch die Nacht
04. Der Körper im Lauf der Nacht - Heiße und kühle Stunden
05. Blutdruck und Herzschlag
06. Hormone in der Nacht - Das Erholungshormon - Schlafhormon und Grübelhormon
07. Muskelzuwachs im Schlaf
08. Schlafen Sie sich gesund
09. Lernen im Schlaf - Schlafmangel macht dumm
10. Praktische Tipps für das Durchschlafen
11. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
12. Autogenes Training
13. SOMNIA
14. Die Stationen der Nacht - Grünes Licht für den Schlaf
15. 23.00 bis 00.00 Uhr
16. 0.00 bis 1.30 Uhr
17. 1.30 bis 3.00 Uhr
18. 3.00 bis 4.30 Uhr
19. 4.30 bis 6.00 Uhr
20. Ab 6.00 Uhr
21. Abschlusswort und Hinweis von Prof. Zulle

CD 3 – SOMNIA 1 – Die innovative Schlafhilfe – Schlaftraining mit binauralen Wellen

Köln, den 12. Januar 2007 - Schlafprobleme belasten viele und besonders ältere Menschen häufig. Die Lebensqualität leidet dadurch sehr stark. Medikamente können auf Dauer nicht helfen. Bei Daueranwendung steigern sie in vielen Fällen sogar die Schlafprobleme.

Als ein neuer, erfolgversprechender Weg erweist sich das Vorspielen von elektronischer Musik, bei der auf einer CD spezielle akustische Frequenzen, die das Gehirn zu erholsamen Tiefschlaf anregen sollen, verwendet werden. Eine solche CD wurde Professor Dr. Egon Stephan, Schlafforscher am Psychologischen Institut der Universität zu Köln, zur Überprüfung übergeben. Das Besondere an dieser CD mit elektronischer Musik besteht darin, dass bei einer Wiedergabe über Stereolautsprecher direkt die Gehirnsfrequenzen angeregt werden sollen, die für einen erholsamen, tiefen Schlaf wichtig sind. In drei Studien wurde die Wirksamkeit zwei Jahre lang getestet. Jetzt steht fest: Die CD wirkt . Es ergab sich ein prozentualer Anstieg der Tiefschlafphasen um 50 Prozent.

Rückfragen an: Prof. Dr. Egon Stephan, 0221/470-5653, egon.stephan@uni-koeln.de



Jochen Waibel Dipl.-Psych. | Arbeits- und Stimmpsychologie, Personal & Vocal Coaching
Tel. 040/28 05 62 22 | Himmelstraße 42 | 22299 Hamburg-Winterhude | www.stimmhaus.de