

Bonner Querschnitte

Presseinformationen

Tel.: +49 / 4106 / 80 48 06; Fax: +49 / 4106 / 80 48 07

E-Mail: bq@bucer.de; <http://www.bucer.org/bq.html>

Zum freien Abdruck, auch einzeln und auszugsweise.

BQ 170 – Nr. 16/2011

Lebensberaterin empfiehlt neues Buch zu Schlafstörungen

(Bonn, 17.06.2011) Sie schlafen schlecht oder gar nicht? Ihre Schlafstörungen beeinträchtigen ihr Wohlbefinden, ihre Arbeit, ihr Denken? Oder ihre Kinder oder Freunde plagen sich damit herum? Ein neuer kleiner Ratgeber in der Reihe *kurz und bündig* will ihnen in zwei Stunden eine erste Übersicht geben, welche Ursachen es gibt, was man tun kann und an wen man sich um Hilfe wenden kann. Jeder fünfte Erwachsene schläft schlecht ein. Jeder vierte schläft unruhig. Roswitha Wurm deckt Ursachen auf und zeigt mögliche Lösungen: medizinisch, psychologisch und seelsorgerlich. Ein fachlicher Überblick wird ergänzt durch ausführliche Berichte Betroffener. Praktische Tipps für gesunden, erholsamen Schlaf und ein Schlaftagebuch leisten erste Hilfe.

Die Wiener Lebensberaterin Marianne Weihrauch empfiehlt das Buch bei Amazon mit folgenden Worten: „Ich bekam dieses Büchlein als Lebensberaterin geschenkt, da ich immer wieder mit Leuten zu tun habe, die auch über Schlafschwierigkeiten berichten. Ich muss schon sagen – Hut ab vor der flotten Schreibweise über ein medizinisches Thema. Das Buch ist sehr übersichtlich und informativ und dennoch leicht zu lesen und aufgrund des Taschenbuchformates auch gut zum Mitnehmen und zwischendurch lesen. Es ist alles sehr gut erklärt und ideal für jeden, der sich informieren und einen Überblick haben möchte. Gut gefallen haben mir auch die Ratschläge und Tipps, was man tun kann, damit der Schlaf wieder besser wird. Außerdem war ich erstaunt, was alles als Schlafstörung behandelt und berücksichtigt wurde – vom unterbrochenen Schlaf wg. (Klein)Kinder bis hin zu schweren Störungen wie z.B. Apnoe od. ähnliches. Ich fand es sehr hilfreich, dass zwar medizinische Ausdrücke vorkommen, die jedoch sehr verständlich erklärt werden, dass dies jeder Normal-Sterbliche auch versteht. Habe es daher auch schon wieder einigen weiterempfohlen.“

(Übernahme und Wiederabdruckrecht mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin.)



Bonner Querschnitte Presseinformationen

Text & Technik:

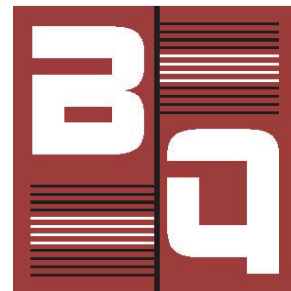
Titus Vogt (ViSdP)

Vorderer Kamp 52a, 25479 Ellerau

Tel.: +49 / 4106 / 80 48 06

Fax: +49 / 4106 / 80 48 07

E-Mail: Titus.Vogt@bucer.de



Eine gemeinsame Plattform folgender Bonner Einrichtungen aus dem Bereich der Evangelischen Allianz:

Arbeitskreis für Religionsfreiheit der Deutschen und der Österreichischen Evangelischen Allianz
www.ead.de/akref

Gebende Hände – Gesellschaft zur Hilfe für notleidende Menschen in aller Welt
www.gebende-haende.de

Hilfe weltweit e.V.
www.hilfe-weltweit.org

Institut für Lebens- und Familienwissenschaften des Treffens Christlicher Lebensrechts-Gruppen (TCLG)
www.bucer.de/iflw

Institut für Notfallseelsorge, Sterbebegleitung und Trauerseelsorge e.V.
www.bucer.de/ist

Internationales Institut für Religionsfreiheit (IIRF)
www.iirf.eu

International Institute for Islamic Studies of the World Evangelical Alliance
www.islaminstitute.net

Martin Bucer Seminar
www.bucer.org

Pro Mundis e. V.
www.thomasschirmmacher.info

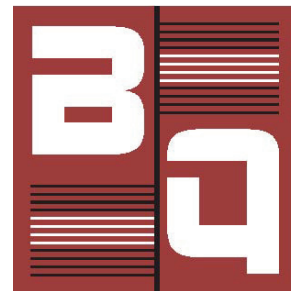
Theologische Kommission der Weltweiten Evangelischen Allianz
www.worldevangelicals.org/commissions/tc/

Theologische Kommission von „Hope for Europe“ (Europäische Evangelische Allianz)
www.hfe.org

Verlag für Kultur und Wissenschaft
www.vkwonline.de

Bonner Querschnitte

Presseinformationen



Bibliografische Angaben:

- Roswitha Wurm. Schlafstörungen: Ursachen und Lösungen. SCM Hänssler: Holzgerlingen, 2011. Pb. 95 S. 7.95 € ISBN: 978-3-7751-5285-3
- Das Buch ist über den örtlichen Buchhandel oder online unter www.genialebuecher.de zu beziehen.

Downloads:

- Cover in höherer Auflösung ([jpg](#))
- Seite mit allen Bänden von kurz + bündig ([pdf](#))

Zum freien Abdruck, auch einzeln und auszugsweise.

DOWNLOAD VON BILDMATERIAL UND DER MELDUNG

<http://www.bucer.org/bq.html>

BONNER QUERSCHNITTE BESTELLEN ODER ABBESTELLEN

Wenn Sie die BQ neu oder nicht mehr empfangen möchten, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail.

Bonner Querschnitte Presseinformationen

Text & Technik:

Titus Vogt (ViSdP)
Vorderer Kamp 52a, 25479 Ellerau
Tel.: +49 / 4106 / 80 48 06
Fax: +49 / 4106 / 80 48 07
E-Mail: Titus.Vogt@bucer.de

Eine gemeinsame Plattform folgender Bonner Einrichtungen aus dem Bereich der Evangelischen Allianz:

Arbeitskreis für Religionsfreiheit der Deutschen und der Österreichischen Evangelischen Allianz
www.ead.de/akref

Gebende Hände – Gesellschaft zur Hilfe für notleidende Menschen in aller Welt
www.gebende-haende.de

Hilfe weltweit e.V.
www.hilfe-weltweit.org

Institut für Lebens- und Familienwissenschaften des Treffens Christlicher Lebensrechts-Gruppen (TCLG)
www.bucer.de/ilfw

Institut für Notfallseelsorge, Sterbebegleitung und Trauerseelsorge e.V.
www.bucer.de/ist

Internationales Institut für Religionsfreiheit (IIRF)
www.iirf.eu

International Institute for Islamic Studies of the World Evangelical Alliance
www.islaminstitute.net

Martin Bucer Seminar
www.bucer.org

Pro Mundis e. V.
www.thomasschirmmacher.info

Theologische Kommission der Weltweiten Evangelischen Allianz
www.worldevangelicals.org/commissions/tc/

Theologische Kommission von „Hope for Europe“ (Europäische Evangelische Allianz)
www.hfe.org

Verlag für Kultur und Wissenschaft
www.vkwonline.de