

Astrid Süßmuth

Naturheilkunde für einen guten Schlaf

Alle Rezepte für den süßen Schlummer

Freya Verlag · 1. Auflage 2022

Klappenbroschur · durchgehend vierfarbig, mit vielen Fotos

192 Seiten · Format: 17 x 22 cm

€ 24,90 (D/A) · ISBN 978-3-99025-449-3



Das Buch

Der Ratgeber für die entspannteste Zeit des Tages

Schlaf ist der wesentliche Faktor für das Wohlbefinden und die Gesundheit, seelisch und körperlich so bedeutsam, dass guter Schlaf zum „Lifestyle-Produkt“ avanciert ist. Dies ist – angesichts der steigenden Zahl von Schlafstörungen – völlig berechtigt. Für immer mehr Menschen ist wirklich guter Schlaf rar geworden, – ein Zeitgeistphänomen.

Wenn erholsame Schlafphasen und ausgeruhte Morgenfrische in stressbeladenen Lebensphasen aus der Balance geraten, ist es der Moment zu handeln, um dem Teufelskreis chronischer Schlafstörungen und dadurch verminderter Lebensqualität zu entgehen.

Die bekannte Heilpraktikerin und Kräuterexpertin Astrid Süßmuth stellt in ihrem Buch praxiserprobte und alltagstaugliche Therapiekonzepte aus einer naturheilkundlichen Kombination von Phytotherapie und Volksmedizin vor.

Die Autorin

Astrid Süßmuth, Jahrgang 1972, ist Vertriebsingenieurin, Heilpraktikerin und Autorin verschiedener Bücher und Fachpublikationen zu den Themen Kräuterkunde, Brauchtum und Wandern. Einem breiten Publikum ist sie vor allem durch den kräuterkulturellen Radio-Talk „Habe die Ehre!“ bekannt geworden. Besonders begeistert sich Astrid Süßmuth für Pflanzen, das Kräuterbrauchtum und die reiche Sagenwelt von den Alpen bis zum Mittelmeer. Von Astrid Süßmuth sind im Freya Verlag bisher die Bücher „Heilpflanzen am Mittelmeer“ (2017) und „Kräuterbrauchtum übers Jahr“ (2019) erschienen. Die begeisterte Bergsteigerin lebt mit ihrer Familie in Oberbayern.

Nähere Informationen zur Autorin unter: www.astridsuessmuth.de

Kontakt: PR Agentur Schulz · Ansprechpartner: Brigitte Schulz

Postadresse: Postfach 1333 · D-66593 St. Wendel · Büroadresse: Roschberger Straße 2 · D-66640 Namborn
Tel. (0 68 51) 1000 und Tel. (0 68 51) 8 18 55 · Mobil (0157) 52 89 60 78 · E-Mail: prschulz@horrasc.com.de

Freya Verlag GmbH · Kirchenplatz 2 · A-4209 Engerwitzdorf/Mittertreffling / Österreich
Tel. 0043 (0) 72 35 - 5 04 05 · E-Mail: office@freya.at · Web: www.freya.at