

# Naturheilkunde für einen guten Schlaf

**RATGEBER FÜR DIE ENTSPANNTESTE ZEIT DES TAGES.**

Schlaf ist der wesentliche Faktor für Wohlbefinden und Gesundheit, seelisch und körperlich so bedeutsam, dass guter Schlaf zum Lifestyle-Produkt avanciert ist. Völlig berechtigt angesichts der steigenden Zahl von Schlafstörungen. 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 diesem Buch praxiserprobte und alltagstaugliche Therapiekonzepte aus einer naturheilkundlichen Kombination von Phytotherapie und Volksmedizin vor, die (wieder) zu erholsamen Nächten führen.

**ASTRID SÜSSMUTH**, Jahrgang 1972, ist Heilpraktikerin mit langjähriger Praxiserfahrung in den Schwerpunkten Phytotherapie, Naturheilkunde und Volksmedizin. Einem breiten Publikum ist sie durch den monatlichen Kräuter-Talk *Habe die Ehre!* im Bayerischen Rundfunk, vor allem aber auch durch verschiedene Fachbücher zu den Themen Naturheilkunde, Kräuterwissen und Wandern bekannt geworden. Im Freya Verlag sind von Astrid Süßmuth bisher *Heilpflanzen am Mittelmeer* (2017) und *Kräuterbrauchtum übers Jahr* (2019) erschienen. Astrid Süßmuth lebt mit ihrer Familie in Oberbayern.

**KONTAKT ZUR AUTORIN:**  
Web: [www.astridsuessmuth.de](http://www.astridsuessmuth.de)



Astrid Süßmuth  
**Naturheilkunde für einen guten Schlaf**  
Format: 17 x 22 cm,  
Klappenbroschur,  
192 Seiten  
durchgehend vierfärbig  
ISBN 978-3-99025-449-3  
Preis: € 24,90

## PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, [presse@freya.at](mailto:presse@freya.at), +43 7235 50 40 5

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.  
Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

