# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Herbst 2020



#### Astrid und Marina Sallaberger Schlafen wie ein Murmeltier Wie Sie zu tief erholsamem Schlaf finden und sich regenerieren Mit den 5 Prinzipien der Relax-Schlaf-Methode

#### „Es gibt für jeden eine passende Rezeptur für erholsamen Schlaf“

**Schlaf ist unsere Basis für Gesundheit. Doch genügend zu schlafen oder durchzuschlafen ist noch kein Garant dafür, erholt zu sein – entscheidend ist die Qualität des Schlafs. In ihrem Buch „Schlafen wie ein Murmeltier“ stellen Astrid und Marina Sallaberger ihre 5 Prinzipien der Relax-Schlaf-Methode vor, mit denen ein tief erholsamer, regenerierender und damit wirklich gesunder Schlaf erreicht werden kann.**

##### Was uns den Schlaf raubt

„Heutzutage haben nur scheinbar produktive Zeiträume einen Wert, Schlaf scheint daher nutzlos zu sein. Um diese vermeintliche Zeitverschwendung zu umgehen, kürzen viele ihre Schlafdauer ab und machen die Nacht zum Tag. Gesundheitliche Probleme lassen so nicht lang auf sich warten“, wissen die Schlafberaterinnen Astrid und Marina Sallaberger, die mit „Schlafen wie ein Murmeltier“ ihr erstes Buch zum Thema herausgebracht haben.

Obwohl die meisten Menschen angeben, gut zu schlafen, schlafen viele nachweisbar schlecht; ihre Schlafarchitektur – der Ablauf des Schlafs, der durch die Messung bestimmter biologischer Parameter festgestellt wird –, zeigt wenig oder keine Regeneration an. Die vielen Anforderungen unserer Zeit machen es nicht leicht, ausgeruht aus dem Bett zu steigen. Schlafstörungen nehmen zu. Stress, tägliche Leistungsanforderungen und Umweltbelastungen können uns den Schlaf rauben.

##### Wie wir zu tiefem Schlaf finden

Gemeinsam hat das Mutter-Tochter-Autorenduo die Relax-Schlaf-Methode entwickelt. Sie wird für jeden individuell angepasst und zeigt den Weg zurück zu regenerativem Schlaf anhand der 5 Prinzipien ganzheitliche Gesundheit, richtiges Bett, stress- und störungsfreies Schlafumfeld, Ernährung und Hormone. „Dabei wird deutlich, wie wichtig eine ganzheitliche Betrachtung auf körperlicher und geistiger Ebene ist“, unterstreichen die Autorinnen.

Mentale Fitness und gesunde Zellen hängen eng mit einem guten Schlaf zusammen, genauso wie ein starkes Immunsystem. Besonders emotionaler Stress ist einer der stärksten Schlafkiller. Der Körper schaltet nachts in den Stand-by-Modus und wird durch den Schlaf aufgeladen. Fehlt diese nächtliche Regeneration, können wir sie tagsüber nicht mehr aufholen.

##### Die Autorinnen

**Astrid Sallaberger** ist geprüfte Schlafberaterin (gem. Institut Proschlaf) und Therapeutin für Humanenergetik und Holopathie. Ihre Fachkenntnisse gibt sie als Keynote-Speakerin auf Gesundheitskongressen weiter. Sie praktiziert seit 2004 in ihrer eigenen Gesundheitspraxis und im Schlaf-Kompetenz-Zentrum, wo immer die genaue Analyse der Ursache im Fokus steht, um für jede Person das maßgeschneiderte Konzept für einen besseren Gesundheitszustand und optimalen Schlaf zu ermitteln.  
[https://www.gesundheit-sallaberger.at](https://www.gesundheit-sallaberger.at/)

**Marina Sallaberger** ist Moderatorin und Eventmanagerin, Expertin für Kommunikation und Neuromentaltraining und jüngste Top-Speakerin im DACH-Raum. Ihre einzigartigen eMotion-Events und Online-Kurse begeistern viele Menschen, die ihre Lebensqualität optimieren und Mentaltraining ins tägliche Leben integrieren wollen.  
[https://www.marinasallaberger.at](https://www.marinasallaberger.at/)

Mit Gastbeiträgen führender und bekannter Gesundheitsexperten wie Hormonexperte Dr. Armando Farmini, Zahnarzt Prof. Dr. Tilman Fritsch, Schlafforscher Hans L. Malzl, Neurowissenschaftlerin Dipl. Psych. Dr. Diana Henz und den ganzheitlichen Gesundheitscoaches Peter Sallaberger und Jürgen Lueger wird die Schlafmedizin mit ganzheitlicher Gesundheitsmedizin neu interpretiert. Warum Hormone, Zähne, Gedanken und Sorgen, Gehirnwellen, Organe und Zellen, Vitalstoffe, Ernährung, Feinstaub und viele andere Faktoren unsere Regeneration so stark beeinflussen können, wird in „Schlafen wie ein Murmeltier“ verdeutlicht.

**Die Autorinnen stehen für Interviews, Medientermine, Gastbeiträge und Veranstaltungen zur Verfügung.**

##### Bibliografie

**Astrid und Marina Sallaberger**

**Schlafen wie ein Murmeltier**

Wie Sie zu tief erholsamem Schlaf finden und sich regenerieren

Mit den 5 Prinzipien der Relax-Schlaf-Methode

Softcover | 144 S.| 16,95 € | ISBN 978-3-99060-181-5

Erscheint am 19.10.2020

##### Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH Wien und Berlin  
F +43 1 505 43 76-46 | M +43 699 14404446

[maria.schlager@goldegg-verlag.com](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.com)

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)