

Zufriedener,
gesunder durch
Suggestion.
und Leser
berichten, wie
eine neue
Kassette
ihr Leben
veränderte.



das aus dem Kopfhörer kommt

Gleich zwei Wecker stehen auf dem Kiefern-Nachtisch im Schlafzimmer: Ein kleiner grüner und ein Maxi-Exemplar in Weiß. „Die stelle ich beide, wenn ich zu Bett gehe“, sagt Gabriele Schmitz (37) aus Dormagen lächelnd. „In letzter Zeit schla-

nach sieben Jahren als Hausfrau wieder eine Stelle als Arzthelferin zu finden? Würde ich überhaupt finanziell klarkommen? Irgendwann

Morgens klingeln zwei Wecker: Gabriele Schmitz schläft jetzt wie ein Murmeltier!



Schlafstörungen durch Streß: Entspannung per Kassette erspart die Tablette

fe ich wie ein Murmeltier! Und nach dem Weckerklingeln stehe ich ausgeruht und fröhlich auf, bin so dankbar, daß ich wieder richtig schlafen kann. Die grauenhaften Nächte von damals sind endlich Vergangenheit...“
Damals – das war 1991, als nach zehn Jahren ihre Ehe zerbrach. „Die Trennung von meinem Mann stand kurz bevor“, berichtet sie. „Durch die seelische Anspannung trat eine alte Hausstaub-Allergie wieder auf. Ich bekam juckende Stellen an Händen und Armen. Abends ging ich zu Bett und war nach einer halben Stunde durch den Juckreiz wieder wach. Dann lag ich im Bett und machte mir barge Gedanken über die Zukunft: Würden meine beiden Töchter die Trennung der Eltern verkraften? Würde ich es schaffen,

schief ich dann erschöpft wieder ein, war aber nach kurzer Zeit wieder wach, begann von Neuem zu grübeln. Morgens quälte ich mich total zerschlagen aus dem Bett, war schon todmüde, als der Tag erst begann...“
Gabriele Schmitz war mit den Nerven am Ende, als eine gute Freundin ihr die Tiefen-Suggestion-Kassette „Gesunder Schlaf“ in die Hand

drückte, die der bekannte Psychologe Dr. Arnd Stein aus Iserlohn entwickelte. Zu sanfter Musik werden dort Botschaften ans Unterbewußtsein geflüstert, die innere Verkrampfungen lösen sollen. „Ich hörte die Kassette jeden Abend vorm Einschlafen“, berichtet Gabriele Schmitz. „Sie wirkte auf mich

wunderbar entspannend. Sie gab mir auch Kraft, ohne Angst in die Zukunft zu sehen. Ich wachte seltener in der Nacht auf, auch der Juck-

reiz an Händen und Armen ließ nach. Wenn ich doch einmal zur ‚falschenZeit‘ wachwurde, setzte ich mir sofort die Hör-

er vom Walkman auf, hörte die Kassette und schlief im Nu wieder ein“, verrät Gabriele Schmitz, die inzwischen eine



Auch heute hört Heidi Dornhöfer aus Mainz die Kassette regelmäßig, um sich zu entspannen.

Text: Christine Stürzbecher, Fotos: Stefan Buntentbach