



Nr. 37

Slapen en slaapproblemen

diverse auteurs

Iedereen slaapt. Maar waarom eigenlijk? Als het slapen goed gaat, staan we er meestal niet bij stil. Dat wordt anders als we problemen met het slapen hebben. Dan worden

we er ons pijnlijk van bewust hoe belangrijk een gezonde nachtrust is.

In deze brochure gaan we nader in op de slaap en wat er tijdens de slaap gebeurt. Ook komen verschillende handreikingen aan bod die hulp kunnen bieden bij slaapproblemen.

De verschillende gezichtspunten worden aangereikt door Peter Staal (antroposofisch huisarts) Adriaan Vervloet (fysiotherapeut), Marijke Hutchinson (euritmietherapeute), Huub Ramakers (gesprekstherapeut), Marian Verhiel (kunstzinnig therapeute) en Marion Pluimes (diëtiste).