



Corona raubt uns Schlaf

MELANIE PESENDORFER beschäftigt sich seit zwölf Jahren mit gesundem Schlaf. Nach ihrer Ausbildung an der Medizinischen Universität Wien zur zertifizierten Schlafcoachin gründete sie ihr Institut am Karmelitermarkt in Wien. Schlafcoaching ist eine anerkannte, nicht-medikamentöse Methode für besseren Schlaf. Seit Sommer 2020 verzeichnet sie einen 250-prozentigen Anstieg an neuen KlientInnen. Ihr Ziel: „Dass diese endlich wieder zur Ruhe kommen und guten Schlaf genießen können.“ Aus Pesendorfers Trickkiste: Abends ein Glas Sauerkirschensaft trinken – das fördert die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Mehr Infos: www.dieschlafcoachin.at