



Pepe Peschel

### **Meine innere Uhr**

Arbeits- und Biorhythmus endlich  
in Einklang bringen

128 Seiten, ca. 20 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2953-0

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2021

- **Für alle, die durch berufliche oder private Termine gezwungen sind, gegen ihre innere Uhr zu arbeiten, und trotzdem leistungsfähig und gesund bleiben möchten**
- **Experteninterviews mit der Leiterin der Schlafambulanz und des Labors für Neurostimulation und Chronobiologie in Nürnberg, und einer Fachärztin für Anästhesiologie, Intensiv- und Notfallmedizin**

Essenszeiten, Schlafenszeiten, Arbeitszeiten – die Anforderungen aus Berufsleben und Alltag entsprechen häufig nicht unserem angeborenen Biorhythmus. Ein Leben gegen die innere Uhr hat jedoch Folgen für unsere körperliche und seelisch-geistige Gesundheit: das Risiko für Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen steigt, unsere Schlafqualität sowie unser Sozialleben werden beeinträchtigt. In ihrem neuen Ratgeber erläutert Pepe Peschel, wie wir unseren körpereigenen Biorhythmus unterstützen können. Dafür hat sie das 3-Schritte-Programm „Endlich im Takt“ entwickelt – mit vielen praktischen Tipps für neue Gewohnheiten, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Entspannung. Für mehr Gesundheit, Lebensfreude und Zufriedenheit – mit uns selbst, unserem Umfeld und unserem Beruf!

#### **Aus dem Inhalt:**

- Natürliche Rhythmen und Verhalten
- Leistungshochs und -tiefs
- Wenn die innere Uhr gestört ist
- Verringerte Stressresistenz
- Geschwächte Immunabwehr
- Schritt 1: Im Takt mit neuen Gewohnheiten
- Schritt 2: Im Takt durch intuitives Essen
- Schritt 3: Im Takt mit achtsamer Seelenpflege

#### **Die Autorin**

Pepe Peschel ist Medizinjournalistin, Autorin, TV-Moderatorin und Gesundheitspädagogin. Für ihre Ratgeber arbeitet sie mit hochkarätigen Forschern und internationalen Wissenschaftlern zusammen. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie schwierig die innere Uhr mit der äußeren vereinbar ist. Sie widmet sich in ihrer Arbeit daher einer nachhaltigen Lebensweise und engagiert sich für ganzheitliche Wege im Berufs- sowie Privatleben, die zu mehr Gesundheit und Lebensgenuss führen.

