

Schlafstörungen

„Schlaf“ ist ein altgermanisches Wort. Es bedeutet „schlapp werden“ oder „schlaff sein“.

Tatsächlich dient in der modernen Forschung das Schlaffwerden der Muskulatur als wichtigste Messgrösse zur Bestimmung von verschiedenen Schlafstadien. Ein guter Schlaf entspannt jedoch weit mehr als nur die Muskeln.

Körper, Geist und Seele erholen sich während dieser Zeit. Wie wichtig dieser regelmässige Aufbau für einen gesunden Alltag ist, merken wir, sobald ruhige Nächte keine Selbstverständlichkeit mehr sind.

Unser Schlafbedürfnis verändert sich im Laufe der Zeit und ist oft eng an die körperliche und geistige Beanspruchung während des Tages gekoppelt.

Als Säugling ist der Schlaf auf beinahe 24 Stunden gleichmässig verteilt. Im Laufe der Entwicklung stellt sich ein Rhythmus ein und der Schlaf beschränkt sich immer mehr auf die Nacht.

Ältere Menschen brauchen meist weniger Schlaf, nutzen jedoch oft die Tagesstunden für eine kurze Ruhephase.

Schlafstörungen sind Abweichungen vom gesunden Schlafverhalten. Bei der Hälfte der Betroffenen ist die Schlafstörung eine behandlungsbedürftige Erkrankung.

Man unterscheidet vor allem die nächtlichen Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) oder eine Beeinträchtigung der Tagesbefindlichkeit mit einem übermässigem Schlafbedürfnis (Hypersomnie).

„Jede(r) dritte Schweizer(In) leidet an Schlafstörungen“.

So lautet das alarmierende Ergebnis zahlreicher Studien. Dabei sind leichte und gelegentliche Beschwerden anders zu gewichten als plötzliche und sehr schwere. In

diesem Fall sollte eine körperliche Ursache ausgeschlossen werden.

Schlaflosigkeit beginnt am Tag!

Oft sind z.B. starke Gemütsbewegungen, Stress, eine ungewohnte Umgebung, Erkrankungen oder Sorgen und Konflikte Ursache unruhiger Nächte. Um den Leidensdruck rasch zu lindern, ist es in jedem Fall wichtig optimale Schlafgewohnheiten zu entwickeln.

Dabei gilt es Bettzeit, Raumbedingungen, Mahlzeiten und Genussmittel sowie die Tätigkeit vor dem Schlafen zu reflektieren und anzupassen.

Die Sicht der Chinesischen Medizin

Aus Sicht der Chinesischen Medizin treten Schlafstörungen auf, wenn das Yang-Qi (Qi = die Lebensenergie) nicht zum Yin übergehen kann.

Die Nacht entspricht dem Yin (passiv, regenerierend), der Tag dem Yang (aktiv, dynamisch).

Durch den Nachtschlaf kann sich das Yin regenerieren, damit das Yang am nächsten Tag in sein aktives Element übergehen kann. Hier gilt es also Yin und Yang in Balance zu bringen.

Die Chinesische Medizin diagnostiziert eine Vielzahl von Störungen dieser Balance, welche Schlafprobleme verursachen können. Meistens führen diese Ursachen in eine Unruhe des Geistes (Shen).

Der Geist (Shen) ist dem Funktionskreis des Herzens zugeordnet und hat seine Wurzel im Blut und im Yin.

Ist ausreichend Blut vorhanden, so ist das Herz ruhig der Geist findet seine Ruhe und der Schlaf ist ungestört.

Besteht ein Leerezustand des Herzens oder ist das Herz durch störende Faktoren wie Feuer erregt, kann sich der Geist nicht beruhigen und der Schlaf wird beeinträchtigt.

Überanstrengung, Sorgen und übermäßige Denktätigkeit können nebst anderen Faktoren die Funktionskreise der Yin Organe schädigen und den Blutfluss zum Herzen beeinträchtigen.

Die Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung richtet sich nach der individuellen Diagnose. Die Differenzierung erfolgt unter anderem nach Art der Schlafstörung, Träumen sowie nach Begleitsymptomen und dem Zungen- und Pulsbefund.

Eine Behandlung mit Chinesischer Medizin beinhaltet neben Akupunktur auch die chinesische Kräutertherapie. Eine Ernährungsberatung und entsprechende Qigongübungen runden das Therapiekonzept ab.

Eine Studie in einem TCM-Zentrum zeigte jüngst eine Erfolgsrate von 83 Prozent in der Behandlung von Patienten mit nicht-organisch bedingten Schlafstörungen. Das heisst, bei Schlafstörungen, die auf eine psychische oder physiologische Ursache zurück zu führen sind.

Die Behandlung mit Chinesischer Medizin ist weitgehend nebenwirkungsfrei und beinhaltet nicht die Gefahr einer Abhängigkeit.

Schlafstörungen schränken das Wohlbefinden stark ein. Oft lassen sich die Beschwerden deutlich lindern.

Die Kosten einer Behandlung mit Chinesischer Medizin werden von den meisten Krankenkassen durch die Zusatzversicherung vergütet.

Bei weiteren Fragen und Anliegen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Akupunkturpraxis Tom Kaufmann

Bernstr. 2, 8965 Berikon
Telefon: 079/ 238`82`48
Info@akupunktur-mutschellen.ch
www.akupunktur-mutschellen.ch

Die folgende Liste führt weitere Störungen auf, die sich erfahrungsgemäss besonders effektiv mit Chinesischer Medizin behandeln lassen.

Die Angaben stützen sich auf die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

- **Neurologische Krankheiten**

Schwindel, Kopfschmerzen, Migräne, Ischialgien, Tinnitus, Behandlungen nach Schlaganfall

- **Krankheiten des Bewegungsapparats**

Knie- und Rückenschmerzen, Arthritis, Arthrose, rheumatische Erkrankungen, Schulterbeschwerden, Tennisbogen, Fibromyalgie, Karpaltunnelsyndrom

- **Innere Krankheiten**

Bluthochdruck, Blutarmut, Diabetes, Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, erhöhte Cholesterinwerte, Gicht, Hämorrhoiden, Krampfadern, Durchblutungsstörungen, Bronchitis

- **Magen- Darmkrankheiten**

Magenprobleme, Verstopfung, Durchfall, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn

- **Allergien/Hautkrankheiten**

Heuschnupfen, Asthma, Akne, Ekzeme, Allergien, Schuppenflechte

- **Gynäkologie/Urologie**

Menstruationsstörungen, Wechseljahrbeschwerden, Schwangerschaftsbeschwerden, Sexual- und Fruchtbarkeitsstörungen, Blasen- und Prostatabeschwerden

- **Infektionen**

Nasennebenhöhlenentzündung, Erkältung, Pfeifferisches Drüsenfieber

- **Psychische Beschwerden**

Suchtkrankheiten, depressive Zustände, Schlafstörungen, nervöse Erschöpfungszustände

- **Schmerztherapie**

Tumorschmerzen, Schmerzen nach Operationen, Beschwerden bei Chemotherapie, Zahnschmerzen

Die Diagnose der Chinesischen Medizin basiert auf einer ausführlichen Anamnese und auf der Untersuchung von Zunge und Puls.

Je nach Anliegen und Diagnose werden Akupunktur, Ernährungsberatung und eine individuelle Rezeptur aus chinesischen Kräutern angewendet.

Sämtliche Leistungen werden durch die Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen vergütet.



Akupunkturpraxis

Tom Kaufmann

Dipl. Akupunkteur SBO-TCM

Dipl. Herbalist SBO-TCM

Bernstr. 2, 8965 Berikon

Telefon: 079/ 238`82`48

info@akupunktur-mutschellen.ch

www.akupunktur-mutschellen.ch

Schlafstörungen

Chinesische Medizin
Information
Behandlung



Akupunkturpraxis Tom Kaufmann
akupunktur-mutschellen.ch