

Chinesische Medizin bei Schlafstörungen

Jürg Wilhelm

kantonal approb. Naturheilpraktiker
dipl. Akupunkteur
dipl. TCM-Herbalist

Christina Steinkopff

dipl. Akupunkteurin
dipl. Chemikerin



Schätzungsweise ein Drittel der Bevölkerung schläft schlecht. Einschlafstörungen, mehrfaches Aufwachen in der Nacht, frühzeitiges Erwachen am Morgen und Albträume werden für viele zur Qual. Langandauernde Schlafstörungen begünstigen die Entstehung körperlicher und seelischer Erkrankungen und sollten dringend behandelt werden. Nicht selten greifen Betroffene zu Schlafmitteln. Doch das hohe Abhängigkeitspotenzial stellt die dauerhafte Einnahme solcher Medikamente stark in Frage. Akupunktur erweist sich hier als nebenwirkungsfreie Alternative.

Wann spricht man von Schlafstörungen?

Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Schlaf. Die normale Dauer liegt zwischen vier und zwölf Stunden. Krankhafte Schlafstörungen liegen vor, wenn sie seit mindestens einem Monat anhalten und zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit am Tag führen.

Nicht-organisch bedingte Schlafstörungen

- Primäre Insomnie – Betroffene leiden mehrmals pro Woche unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen oder morgendlichem Früherwachen. Sie sind tagsüber müde, schlapp und unkonzentriert. Typisch kann auch ein erhöhter Alkohol- und/oder Schlafmittelkonsum sein.
- Primäre Hypersomnie – Betroffene leiden an einem deutlich gesteigerten Schlafbedürfnis (ca. 9 bis 12 Stunden), fühlen sich am Tag müde und energielos und schlafen häufig auch tagsüber.

Organisch bedingte Schlafstörungen

- Schlafapnoe-Syndrom – Das Aussetzen der Atmung in der Nacht (20 bis 90 Sekunden, 10 bis 15 mal pro Stunde) führt zu einem nicht erholsamen Schlaf, morgendlichen Kopfschmerzen und hoher Tagesschläfrigkeit.
- Narkolepsie – Betroffene erleiden am Tag «Schlafattacken», denen sie nicht widerstehen können. Typisch ist auch ein kurz andauerndes Gefühl des Gelähmtseins beim Aufwachen sowie Halluzinationen beim Einschlafen und Erwachen.
- Restless-legs-Syndrom (RLS) – Beim Einschlafen oder ruhigem Sitzen fühlen Betroffene ein Kribbeln, «Ameisenlaufen», oder Brennen in den Beinen oder seltener in den Armen. Die Beschwerden bessern sich bei Bewegung und verschlimmern sich am Abend.

Schlafstörungen erhöhen Risiko für spätere Erkrankungen

Die Ursachen von Schlafstörungen sind vielfältig. Dazu zählen Umwelteinflüsse, psychische Faktoren wie Stress, Burnout-Syndrom oder Angstzustände, Drogen-/Medikamentenkonsum und Krankheiten wie Depressionen oder Hormonstörungen. Nach neuesten Erkenntnissen können Schlafstörungen aber auch die Entstehung von Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Depressionen begünstigen. Laut einer Erhebung der Universität Zürich hatten junge

Männer und Frauen, die über 20 Jahre an Schlafstörungen litten, ein bis zu 90 Prozent höheres Risiko, in den darauffolgenden Jahren an einer Depression zu erkranken.

Akupunktur reguliert den Tag-Nacht-Rhythmus

Biochemische Erklärungsmodelle zeigen, dass Akupunktur die Ausschüttung des schlaffördernden Hormons Melatonin im Körper anregt. Dies zeigt eine aktuelle kanadische Studie, welche die Wirksamkeit der Akupunktur bei Patienten mit Schlafstörungen und Angstzuständen eindrucksvoll belegt.

Elektroakupunktur wirkt auf das Schlafzentrum

US-Ärzte aus Arkansas haben festgestellt, dass die elektrische Oberflächenakupunktur einen Einfluss auf die Gehirnströme hat, welche bei Patienten mit Schlafstörungen verändert sind. Aus den Daten schliessen Forscher, dass die Elektroakupunktur insbesondere bei Schlaf-, Aufmerksamkeits- und Angststörungen ein hohes Heilungspotenzial hat.

Weniger Schlafmittel – besser schlafen

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass die chinesische Medizin bei Schlafstörungen eine nebenwirkungsfreie Therapieform darstellt. Sie bietet dem Patienten die Möglichkeit, seinen Schlafmittelkonsum deutlich zu reduzieren oder sogar einzustellen.

In unserer Praxis werden Schlafstörungen unter anderem mit Körper-/Ohr- und Elektroakupunktur erfolgreich behandelt. Die Behandlungskosten aller Therapieformen der chinesischen Medizin werden von den Krankenkassen über eine Zusatzversicherung abgerechnet.

**Kostenlose Erstberatung mit Puls- und Zungendiagnose
Samstag, 30. Oktober 2010 – Voranmeldung ist erforderlich!**

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

Jürg Wilhelm und Christina Steinkopff
Regierungsplatz 30/3. Stock
7000 Chur
Telefon 081 253 09 09

Ausgabe vom 17. November 2010:
Chinesische Medizin bei Unfruchtbarkeit