

# Gähnst du noch oder schläfst du schon?

Schlafstörungen in Deutschland nehmen zu, 80 Prozent der Erwerbstätigen schlafen schlecht. Methoden der TCM helfen – für einen erholsamen Schlaf.

Illertissen (jm).

Wenn auch Schäfchen zählen nicht mehr hilft: Immer mehr Deutsche liegen in der Nacht wach. 80 Prozent der Erwerbstätigen haben mit Ein- und Durchschlafproblemen zu kämpfen, hochgerechnet auf die Bevölkerung sind das rund 34 Millionen Menschen. Im Vergleich zu 2010 ist das ein Anstieg von 66 Prozent, das zeigt der DAK-Gesundheitsreport 2017. Demnach nahmen auch schwere Schlafstörungen, so genannten Insomnien, in den vergangenen Jahren um über die Hälfte zu, jeder zehnte Arbeitnehmer ist davon betroffen. Gründe für die zunehmende Schlaflosigkeit gibt es viele: ständige Erreichbarkeit, Schichtarbeit, zu viel Fernsehen am Abend und, und, und. Behandeln lassen die meisten Betroffenen ihre Schlafstörungen nicht. Dabei können gerade auch Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) helfen. Vor allem die Behandlung mit Akupunktur, wie sie auch in der iTCM-Klinik Illertal in Illertissen eingesetzt wird, zeigt hier gute Erfolge. Sie harmonisiert das Yin und Yang und beseitigt so die innere Unruhe.

„Wer gelegentlich nachts nicht zur Ruhe findet, leidet noch nicht unter Schlaflosigkeit. Hat man jedoch über einen Zeitraum von mindestens drei Wochen Probleme beim Ein- und Durchschlafen, sollte man das medizinisch behandeln lassen. Denn chronische Schlafstörungen können ernsthaft krank machen und auf lange Sicht auch zu psychischen Problemen, wie beispielsweise Depressionen, führen“, erklärt chin. Dr. Mei, Linfeng, Akupunkturspezialistin an der iTCM-Klinik Illertal in Illertissen.

Viele Betroffene gehen jedoch nicht zum Arzt, sondern versuchen, alleine

iTCM-Klinik Illertal GmbH  
Krankenhausstraße 7  
D-89257 Illertissen

T. +49(0)7303.952926.0  
F. +49(0)7303.952926.90  
[www.itcm-illertal.de](http://www.itcm-illertal.de)  
[info@itcm-illertal.de](mailto:info@itcm-illertal.de)

Geschäftsführerin  
Sigrid Losert  
Ärztlicher Direktor  
CA Dr. med. Wolfgang Pflederer  
Ärztlicher Leiter  
Dr. med. Wu, Naixin

Registergericht Memmingen  
HRB.-Nr. 11968  
Gerichtsstand Memmingen

mit den Schlafstörungen zurecht zu kommen. Schnell ist hier der Griff zur Apotheke und der Griff zum Schlafmittel. Jeder Zweite kauft Schlafmittel ohne Rezept, wie der DAK-Gesundheitsreport zeigt. Die Betroffenen sind sich den Risiken und Nebenwirkungen oft nur bedingt bewusst: Einige Schlafmittel machen relativ schnell abhängig. Andere Medikamente wiederum können die Struktur des Schlafs zerstören und zum Beispiel die besonders erholsamen Tiefschlafphasen unterdrücken. Langfristig nimmt so die Qualität des Schlafs deutlich ab – trotz, oder eben gerade wegen der Einnahme von Schlafmitteln.

Ganz ohne Nebenwirkungen funktioniert hingegen die Behandlung von Schlafstörungen mit Traditioneller Chinesischer Medizin. Die TCM beruft sich dabei auf die jahrtausendealte Yin-und-Yang-Lehre. Diese besagt, dass der Schlaf-Wach-Rhythmus dem Yin-Yang-Rhythmus entspricht. So nimmt beim Einschlafen die Yang-Energie ab und die Yin-Energie zu; umgekehrt verhält es sich beim Aufwachen. Beeinflusst durch störende äußere Einflüsse oder Erkrankungen, können Yin und Yang nicht mehr reibungslos ineinander übergehen, was zu Schlafstörungen und Schlaflosigkeit führen kann. Hier kommt die Akupunktur ins Spiel: Sie harmonisiert Yin und Yang und beseitigt so die innere Unruhe.

Basis für die spätere Akupunktur-Behandlung ist eine umfassende schulmedizinische Erstanamnese durch Dr. med. Wolfgang Pflederer, Internist und Kardiologe sowie Ärztlicher Direktor der iTCM-Klinik Illertal. Für eine erfolgreiche Therapie werden Betroffene anschließend zweimal pro Woche jeweils 20 Minuten akupunktiert. Die Gesamttherapiedauer wird in Abhängigkeit der Schwere der Schlaflosigkeit individuell festgelegt.

„Die zunehmenden Schlafstörungen in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Viele Menschen kümmern sich nachts um volle Akkus bei ihren Smartphones, aber sie können ihre eigenen Batterien nicht mehr aufladen.“ Die Folge: Fast die Hälfte der Erwerbstätigen ist bei der Arbeit müde und etwa ein Drittel ist regelmäßig erschöpft. Kein Wunder also, dass auch Unternehmen das Thema „Schlaf“ im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements immer mehr in den Fokus stellen.

iTCM-Klinik Illertal GmbH  
Krankenhausstraße 7  
D-89257 Illertissen

T. +49(0)7303.952926.0  
F. +49(0)7303.952926.90

[www.itcm-illertal.de](http://www.itcm-illertal.de)  
[info@itcm-illertal.de](mailto:info@itcm-illertal.de)

Geschäftsführerin  
Sigrid Losert

Ärztlicher Direktor  
CA Dr. med. Wolfgang Pflederer

Ärztlicher Leiter  
Dr. med. Wu, Naixin

Registergericht Memmingen  
HRB.-Nr. 11968  
Gerichtsstand Memmingen

## Das ganzheitliche Behandlungskonzept

Das ganzheitliche Behandlungskonzept der iTCM-Klinik Illertal setzt eine präzise Erstanamnese und Untersuchung mit Sichtung bisheriger Diagnostik und Therapie voraus, dies erfolgt in Illertissen durch Chefarzt Dr. med. Wolfgang Pflederer als Ärztlichem Direktor, Dr. med. Wu, Naixin als Ärztlichem Leiter der iTCM-Klinik sowie Dr. med. Huang, Muhan als approbierte Ärztin. Mit einem klaren diagnostischen Bild über ihren Gesundheitszustand werden die Patienten anschließend den chinesischen Ärzten vorgestellt, die dann die Therapie nach den Regeln der chinesischen Erfahrungsmedizin vorschlagen. Die Therapien in der iTCM-Klinik Illertal umfassen alle Segmente der Traditionellen Chinesischen Medizin: Akupunktur, Kräutertherapie, Qigong, Schröpfen und Tuina-Massage. „Von besonderer Bedeutung für die Therapie ist die Tatsache, dass wir bei Bedarf unseren Psychiater und Psychotherapeuten Hermann Leinfelder in die ganzheitliche Behandlung miteinbinden“, so Chefarzt Dr. med. Pflederer.

Das Konzept der iTCM-Klinik Illertal ist deutschlandweit einmalig. Nur hier arbeiten deutsche Fachärzte eng mit chinesischen TCM-Professoren der Hochschule Nanjing in China zusammen, um dem ganzheitlichen Ansatz gerecht zu werden. Das bestätigt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die Klinik für integrative Traditionelle Chinesische Medizin steht zudem im regelmäßigen wissenschaftlichen Erfahrungsaustausch mit der Universität Erlangen. Wissenschaftliche Studien, die in Zusammenarbeit mit der Uni Erlangen und der TCM-Hochschule Nanjing durchgeführt werden, dienen der fundierten Überprüfung der angewandten TCM-Behandlungen.

## Über die iTCM-Klinik Illertal

Die iTCM-Klinik Illertal GmbH ist eine Akutklinik nach §30GewO mit Ambulanz und stationärem Bereich. In ihr arbeiten die jahrtausendalte Erfahrungsmedizin Chinas und die westliche, naturwissenschaftlich geprägte Schulmedizin interdisziplinär unter einem Dach zusammen. Bereits 1999 wurde, damals noch unter dem Namen TCM-Klinik Ottobeuren, das integrative Konzept von Schulmedizin und Traditioneller Chinesischer Medizin entwickelt. Seit dem Standortwechsel 2010 führt die Klinik den Namen iTCM-Klinik Illertal und setzt mit dem „i“ ein deutliches

iTCM-Klinik Illertal GmbH  
Krankenhausstraße 7  
D-89257 Illertissen

T. +49(0)7303.952926.0  
F. +49(0)7303.952926.90

[www.itcm-illertal.de](http://www.itcm-illertal.de)  
[info@itcm-illertal.de](mailto:info@itcm-illertal.de)

Geschäftsführerin  
Sigrid Losert

Ärztlicher Direktor  
CA Dr. med. Wolfgang Pflederer

Ärztlicher Leiter  
Dr. med. Wu, Naixin

Registergericht Memmingen  
HRB.-Nr. 11968  
Gerichtsstand Memmingen

Zeichen für die integrative, ganzheitlich-medizinische Betrachtung des Menschen. Der ganzheitliche Ansatz ist in der iTCM-Klinik Illertal durch die enge Zusammenarbeit mit der TCM-Hochschule Nanjing in China, der wissenschaftliche Begleitung der Universität Erlangen und der internen kritischen Selbstkontrolle fortlaufend gewährleistet und gesichert.

**Ansprechpartner für die Presse:**

Sigrid Losert, Geschäftsführerin

**Klinik für integrative Traditionelle Chinesische Medizin Illertal GmbH  
(iTCM-Klinik Illertal)**

Krankenhausstraße 7

89257 Illertissen

Tel. +49(0)7303 952926-0

Fax +49(0)7303 952926-90

E-Mail: [info@itcm-illertal.de](mailto:info@itcm-illertal.de)

[www.itcm-illertal.de](http://www.itcm-illertal.de)

Ingo Jensen

Jensen media GmbH

Hemmerlestraße 4

87700 Memmingen

Tel. +49(0)8331 99188-0

Fax +49(0)8331 99188-80

E-Mail: [info@jensen-media.de](mailto:info@jensen-media.de)

iTCM-Klinik Illertal GmbH  
Krankenhausstraße 7  
D-89257 Illertissen

T. +49(0)7303.952926.0  
F. +49(0)7303.952926.90  
[www.itcm-illertal.de](http://www.itcm-illertal.de)  
[info@itcm-illertal.de](mailto:info@itcm-illertal.de)

Geschäftsführerin  
Sigrid Losert

Ärztlicher Direktor  
CA Dr. med. Wolfgang Pflederer

Ärztlicher Leiter  
Dr. med. Wu, Naixin

Registergericht Memmingen  
HRB.-Nr. 11968  
Gerichtsstand Memmingen