



Wir sind für Sie da

Sie haben noch Fragen?

Gerne beraten wir Sie persönlich.

iTCM-Klinik Illertal GmbH
Krankenhausstraße 7
D-89257 Illertissen

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

info@itcm-illertal.de
www.itcm-illertal.de



iTCM
KLINIK ILLERTAL

INTEGRATIVE
TRADITIONELLE
CHINESISCHE
MEDIZIN



Grüß Gott!

durch Stress, kann der Mensch nicht mehr richtig einschlafen. Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin, wie Akupunktur, harmonisieren das Yin und Yang für einen erholsamen Schlaf. Wir erarbeiten eine individuelle Therapie für Sie. Nachfolgend finden Sie einen Überblick über unser Spektrum zur Diagnose und Therapie bei Schlafstörungen.



Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne zu Ihrer persönlichen Situation.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit Ihre

Sigrid Losert

Sigrid Losert
Geschäftsführerin der iTCM-Klinik Illertal

Ihr Weg zu uns



Schlafstörungen

Nutzen Sie unsere Informationsmöglichkeiten zu Anwendungsgebieten und Therapien der TCM
**jeden Mittwoch von 10.30 - 11.30 Uhr und
von 18.00 bis 19.00 Uhr.**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

nǐ hǎo und

Liebe Patientin, lieber Patient,

wer kennt das nicht: Man will einschlafen, doch dann kreisen die Gedanken und man liegt wach. Beruflicher Ärger, private Probleme oder auch freudige Aufregung vor einem wichtigen Ereignis wirken bis in die Nacht hinein und hindern uns am Schlafen. Vor allem Stress ist der Schlafräuber Nummer Eins und bringt viele Menschen um die erholsame und so wichtige Nachtruhe. Nicht selten führt andauernder Stress zu chronischen Schlafproblemen.

Wer über einen Zeitraum von mindestens drei Wochen Probleme beim Ein- und Durchschlafen hat, sollte das medizinisch untersuchen lassen. Denn chronische Schlafstörungen sind nicht einfach nur lästig, sondern können auch ernsthaft krank machen. In der iTCM-Klinik Illertal berufen wir uns bei der Behandlung von Schlafstörungen auf die jahrtausendealte Yin- und Yang-Lehre. Diese besagt, dass der Schlaf-Wach-Rhythmus dem Yin-Yang-Rhythmus entspricht. Ist dieser gestört, zum Beispiel

In Kooperation mit:

Universitätsklinikum
Erlangen

Human Research
Institut

Stress Zentrum Trier

Auch Sie liegen in der Nacht wach? 80 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland, hochgerechnet auf die Bevölkerung sind das 34 Millionen Menschen, haben mit Ein- und Durchschlafproblemen zu kämpfen. Jeder zehnte Arbeitnehmer leidet unter schweren Schlafstörungen, Insomnie genannt.

Viele der Betroffenen gehen jedoch nicht zum Arzt, sondern versuchen ihre Schlafprobleme selbst in den Griff zu bekommen, meist mithilfe von Schlafmitteln. Diese können jedoch nicht nur zu Medikamentenabhängigkeit führen, sondern langfristig auch die Qualität des Schlafes verschlechtern.

Ganz ohne Nebenwirkungen hingegen helfen Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In der iTCM-Klinik Illertal werden Schlafstörungen mithilfe von Akupunktur behandelt. Diese harmonisiert das Yin und Yang und beseitigt so innere Unruhe – für einen gesunden Schlaf.

Hinweise auf Schlafstörungen

- Anhaltend verlängerte Einschlafzeiten
- Häufiges nächtliches Aufwachen mit verzögertem Wiedereinschlafen
- Häufige Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Regelmäßige Tagesmüdigkeit mit Konzentrationsstörungen
- Einschlafen während der beruflichen Tätigkeit
- Sekundenschlaf beim Autofahren

Ursachen von Schlafstörungen

- Berufliche und/ oder private Sorgen
- Dauerhafte, ausgeprägte Stressbelastungen
- Regelmäßiger Schichtdienst
- Ungünstige Wohnraumbedingungen, wie Lärm oder falsche Temperierung
- Ängste/ Angststörungen

- Fehlerhafte Lebensführung am Abend: Alkohol, Nikotin, Kaffee, Fernsehen bis zum Einschlafen, exzessiver Sport vor dem Schlafengehen
- Häufiger nächtlicher Harndrang
- Wechseljahre mit nächtlichen Hitzewallungen
- Unruhige Beine in der Nacht (Restless-Legs-Syndrom)
- Schnarchen bzw. Atemaussetzer (Schlafapnoe-Syndrom)
- Medikamente gegen Depression oder Bluthochdruck (Beta-blocker)

Untersuchung

Schlafstörungen können vielfältigste Ursachen haben. Um den Grund für das nächtliche Wachsein herauszufinden, bedarf es einer genauen Untersuchung. Private wie berufliche Lebensbedingungen, aktuelle Erkrankungen und Behandlungen sowie die seelische Verfassung des Patienten spielen hier eine Rolle. Eine gründliche ärztliche Untersuchung mittels Herzratenvarianzanalyse rundet die Diagnostik in der iTCM-Klinik Illertal ab. Dieses Untersuchungsverfahren prüft, ob das vegetative Nervensystem durch die anhaltenden Schlafstörungen im Ungleichgewicht ist.

Bei Bedarf erfolgt zudem eine Untersuchung im Schlaflabor oder ein psychiatrisch orientiertes Gespräch.

Therapie

In der Behandlung nicht-organisch oder psychisch bedingter Schlafstörungen kommt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine große Bedeutung zu. Als Basistherapie werden die Patienten in der iTCM-Klinik Illertal zweimal pro Woche für jeweils 20 Minuten mit Akupunktur behandelt. Ziel der Akupunktursitzungen ist die Harmonisierung von Yin und Yang sowie die Beseitigung der inneren Unruhe. Die Akupunktur kann bei Bedarf von einer chin. Arzneitherapie sowie Entspannungsübungen mit Qigong begleitet werden. Die gesamte Behandlungsdauer hängt von der Schwere der Schlafstörung ab.

Behandlungsspektrum

- Allergien
- Burn-out
- Chronische Schmerzstände
- Herz-Kreislauf-Prävention
- Koronare Herzkrankheiten
- Migräne
- Polyneuropathie
- Psychische Störungen
- Schlafstörungen
- Stress-Prävention
- Wechseljahrsbeschwerden
- Reizdarmsyndrom
- Chronische Kopfschmerzen
- Chronische Blasenentzündung
- Menstruationsbeschwerden
- Kinderwunsch

Die Liste dient zu Ihrer Orientierung. Aufgrund von Platzgründen können nicht alle behandelbaren Erkrankungen aufgeführt werden.

Ganzheitliches Behandlungskonzept

Naturwissenschaftliche Medizin

- Untersuchungen und Behandlungen von Herz-Kreislaufkrankungen

Psychotherapie

- Diagnostik und Behandlung von psychischen Störungen

Traditionelle Chinesische Medizin

- Chinesische Arzneitherapie
- Akupunktur
- Ernährungslehre
- Qigong
- Schröpfen
- Tuina-Massage

TCM hochkompetent



In unserer Klinik arbeiten ausschließlich langjährig ausgebildete, hochqualifizierte TCM-Ärzte und TCM-Mediziner. Unsere TCM-Ärzeschaft setzt sich sowohl aus deutschen Fachärzten mit TCM-Ausbildung, als auch aus chinesischen deutschsprachigen Ärzten mit TCM-Ausbildung in China zusammen. Unsere TCM-Ärzte und TCM-Mediziner stehen in ständigem Austausch über unsere Patienten miteinander in Verbindung, um die für Sie bestmögliche Behandlung gewährleisten zu können.

Chin. Arzneitherapie – geprüfte Sicherheit

- Herstellung chinesischer Arzneimischungen durch Spezialapotheke
- Granulate rückstandsanalytisch und auf Identität geprüft
- Qualitätskontrolle in Kooperation mit der Regierung von Oberbayern

Forschung und Wissenschaft

- Wissenstransfer mit der Universität Erlangen
- Durchführung wissenschaftlicher Studien und Anwendungsbeobachtungen
- Wissenschaftliche Überprüfung der TCM-Behandlungen

