

## Schlaflosigkeit – Wenn Ihre Nacht zum Tag wird

Kennen Sie das? Es ist spät am Abend, Sie sind zum Umfallen müde, gehen ins Bett und Sie können wieder einmal nicht einschlafen. Oder Sie schlafen ein und werden nach kurzer Zeit wieder wach. Tausend Sachen gehen Ihnen durch den Kopf. Sie drehen sich von einer Seite auf die andere, finden keine Ruhe. Womöglich schmerzt der Rücken. Am nächsten Morgen fällt es Ihnen schwer, aufzustehen und Ihren Alltag zu bewältigen. So geht das Tag für Tag, Woche für Woche...

### Wenn die gebräuchlichen Hausmittel nicht (mehr) helfen

Sie haben für einen gut gelüfteten und abgedunkelten Schlafräum gesorgt, Ihre Matratze lässt Sie bequem liegen. Ihre abendlichen Mahlzeiten nehmen Sie nicht zu spät ein – kurzum: Sie haben schon einiges für Ihren guten Schlaf getan, dennoch bleibt das Problem bestehen. Wenn die Schlafstörungen bei Ihnen allerdings länger als drei Wochen anhalten, sollten Sie nicht zögern ärztlichen Rat zu suchen. Denn: Schlafmangel kann auch selbst Krankheiten verursachen.

### Schlaflosigkeit ist kein Schicksal

In vielen Fällen geht mit langanhaltenden Schlafproblemen ein Vitalitätsverlust einher. Studien haben außerdem belegt, dass chronische Schlafstörungen das Risiko einer Gewichtszunahme mit der möglichen Folge von Übergewicht und auch das Risiko für die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) erhöhen. Auch Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System (z.B. erhöhter Blutdruck) und auf die Immunabwehr sind bekannt.

Eine mögliche Ursache für Schlaflosigkeit kann darin liegen, dass vegetative (also willentlich nicht beeinflussbare) Nerven, die für Ihre Entspannung zuständig sind, aufgrund blockierter und verspannter Muskeln - besonders im Schulter-/Nackengebiet - „eingeklemmt“ sind. Eine wirksame Möglichkeit für Abhilfe bietet in solchen Fällen die Therapeutische Lokalanästhesie.



In meiner Praxis habe ich neben dieser speziellen Therapieform noch mehr Möglichkeiten Ihnen bei der Ursachensuche und Behandlung von Schlafproblemen zu helfen.

Dann können auch Sie auf die Frage „Gut geschlafen?“ bestimmt bald wieder antworten: „Wunderbar! Ich fühle mich wie neugeboren.“

Ihre

*Cornelia Müller-Taufertshöfer*