# Der andere Blick

## Neue Serie: Ergänzende Behandlung von »Volkskrankheiten«. Teil 1 - Schlafstörungen

**Solingen (IT).** Man schiebt Schlafstörungen gerne mal auf Einflüsse wie Stress, Hitze oder Lärm. Dabei handelt es sich oftmals um eine Krankheit, die erhebliche Einschränkungen der Lebensqualität zur Folge hat.

Wer die Tiefschlafphase nicht erreicht, der ist nicht ausgeruht. Ruht sich der Körper nicht aus, so fällt ihm logischerweise jede Art von Leistung schwerer. Unwohlsein, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme und permanente Erschöpfungszustände, in deren Folge man gereizt ist, sind keine Garanten für ein erfülltes Leben.

Der Weg, um diese Schlafstörungen in den Griff zu bekommen, besteht zunächst im Gang in ein Schlaflabor. Dort werden Dinge wie Sauerstoffsättigung und Schlafphasen überprüft. Anschließend beurteilt der behandelnde Arzt, welche Therapie verordnet wird. »Erstmal muss klar sein, ob es sich beispielsweise um Schlafapnoe, Insomnie oder Narkolepsie handelt. Die Hauptschlafstörung ist heutzutage aber durch mangelnde Schlafhygiene bedingt«, erklärt Hartmut Rentmeister von der Solinger Schlafapnoe - Selbsthilfegruppe.

Das weiß auch Entspannungstherapeutin Karin Erkelenz aus ihrer Praxis: »Wenn der Körper zur Ruhe kommt, beginnt sich das Gedanken-Karussell zu drehen, dieses gilt es zu durchbrechen, z. B. indem man sich auf die Atmung konzentriert und eine Atemübung macht. Ich sage immer: Der Körper kann sich immer nur auf eines konzentrieren, entweder auf die Gedanken oder die Atmung!

Bei der tiefen Bauchatmung wird der Parasympathikus (der Nerv, der für die Entspannung zuständig ist) angeregt und der Muskeltonus (Muskelspannung) wird herab gesetzt, die Atemfrequenz wird reduziert, der Blutdruck sinkt und der Puls wird langsamer, die inneren Organe werden mehr durchblutet.«

In der (zumindest zeitweisen) Ruhe liegt die Kraft. Vor allem die stressige Lebensführung gekoppelt mit mangelhafter Entspannung ist immer häufiger ausschlaggebend für Schlafstörungen, weiß Marion Falke: »In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird das ganz verständlich dargestellt: Jeden Tag fungieren zwölf Meridiane quasi als Hauptstraßen je zwei Stunden, um den Körper mit Energie zu versorgen. Besteht in dem großen Meridiankreislauf ein Ungleichgewicht, so werden Menschen mit Schlafstörungen häufig nachts zu bestimmten Uhrzeiten wach. Passiert das zwischen 1 und 3 Uhr, lässt dies beispielsweise Rückschlüsse auf Menschen mit bewusster oder unbewusster muskulärer Anspannung in den Schultern schließen. Menschen, die zwischen 3 und 5 Uhr nachts wach werden, sind meist sehr strukturiert und analytisch. Ihnen bleibt vor lauter Stress buchstäblich die Luft zum Atmen weg. Der ganzheitliche Entspannungs- und Massagebereich bietet viele präventive Möglichkeiten. Zum Beispiel mit einer Shiatsu-Massage. Je nach Uhrzeit der nächtlichen Schlafstörungen werden in einer Shiatsu Akupressur Massage unterschiedliche Meridiane massiert. Mit dieser Technik werden nicht nur der Rücken, sondern auch Arme und Beine angesprochen. Traditionell findet Shiatsu am Boden auf einem gepolsterten Futon in bequemer Kleidung statt.

Wichtig ist eine Anwendungsdauer von ca 60 Minuten. Denn erst nach ca 45 Minuten beginnt der Körper mit der tiefen Entspannung. Erst in diesem Zustand beginnt die eigentliche Regeneration.«

Auch Hartmut Rentmeister von der Solinger Schlafapnoe-Selbsthilfegruppe weiß, dass es viele Ursachen für die Schlaflosigkeit gibt, die in immer neuen Formen auftritt: »Früher haben wir uns in erster Linie mit Schlafapnoe befasst. Mittlerweile kommen Schlafstörungen hinzu, die aufgrund des Lebenswandels und des Alterns der Gesellschaft bedingt sind. Normalerweise ist bei den meisten diese Krankheiten um eine dauerhafte Therapie vonnöten. Daher empfiehlt sich die Selbsthilfe, um die Therapie langfristig zu begleiten und immer über den neuesten Stand informiert zu sein«, sagt Hartmut Rentmeister von der Solinger Schlafapnoe - Selbsthilfegruppe. Infos unter www.schlafapnoe-solingen.de.

Auch Sport kann - in Maßen - zur Regulierung der Schlafstörungen beitragen, wie uns Nordic-Walking Trainerin Ilona Pöllmann erklärt: Eine Sportart wie Nordic Walking hat durch den Einsatz von Stöcken einen hohen Grundumsatz und steigert dadurch den Kalorienverbrauch. Der Gesundheitssport wirkt entlastend auf die Gelenke und Wirbelsäule; sorgt für mehr Sauerstoffzufuhr und fördert so den Schlaf.«

**Erschöpfung am Arbeitsplatz: häufige Folge von Schlafstörungen. Foto: Archiv**

### UNSERE EXPERTINNEN

Marion Falke Karin Erkelenz

Marion Falke (links) war sechs Jahre lang als Medizinisch Technische Radiologie-Assistentin (MTR A) tätig. Zudem arbeitete sie sechs Jahre lang im medizinisch-technischen Außendienst. Während der Zeit im Außendienst begannen ihre Ausbildungen in Shiatsu-Akupressur Massage/Meridian-Therapie und Ayurveda. Mittlerweile praktiziert sie dies seit elf Jahren.

Von 2002-2004 absolvierte sie die Ausbildung zur Heilpraktikerin.

Bei der Deutschen Gesellschaft für Akupunktur erfolgte dann die Ausbildung in Energie-Medizin mit Intensiv-Kurs auf Big Island, Hawaii sowie die A-Diplom Akupunktur Prüfung.

Seit 2005 nimmt die Dozenten-Tätigkeit immer mehr zu. Hier sind die Präha-Akademie in Kerpen und Düsseldorf, Physio-Fortbildung in Jülich und vor allem die Impulse-Schule in Wuppertal mit den unterschiedlichsten Themen zu nennen.

In diesem Jahr hat Marion Falke den ersten Shiatsu Grundkurs in der Heilpraktiker Schule in Solingen unterrichtet und verfasste diverse Fachartikel.

Karin Erkelenz (rechts) war zehn Jahre lang als Krankenschweseter im Klinikum Solingen (Fachbereiche: Innere Medizin, Allgemein-, Unfallchirurgie und Onkologie) tätig, arbeitete in der ambulanten Pflege und bildete sich zur Gesundheitsberaterin, ganzheitlichen Entspannungspädagogin, Hypnose- und Wellness-Masseurin weiter.

Abschlüsse in erweiterten Entspannungsmethoden (MAP-Trainer, Indoor- und Outdoor-Relax-Trainer, Selbstwert-Trainer, Prüfungsvorbereitungs-Trainer, autogenes Training für Kinder), Wechseljahre-Beratung, Lach-Yoga.

Freiberuflich ist sie seit 2010 als Mental-Coach tätig.

Mehr Sauerstoffzufuhr und Muskeltraining
NORDIC WALKING
☎ 0152 33 95 96 25
nordicwalking-kurse-treffs.de

EnLiMa
www.enlima.de
Ruhe und Entspannung finden mit Shiatsu-Akupressur-Massage
Marion Falke
Focher Str. 90
Tel.: 0212 - 2 33 26 96

Ihr Pfälzer - Winzer in Hilden
Verkaufsstand auf dem Parkplatz des Restaurants Päädsstall · Ohligser Weg 21 im Hildener Süden
Freitag, 31. August 2012 von 10.00-18.30 Uhr
Samstag, 1. September 2012 von 09.00-14.00 Uhr
Nächste Verkaufstermine 28. und 29. September
• Rot-, Weiß und Rosé-Weine, vollmundig und sortentypisch – ein Genuss!
• Winzersekt und SECCO
• Traubensaft, Apfelsaft
• Ab dem 31. August Federweißer
• Neue Ernte: Elstar, Gala Royal, Delbarestival
Gehen Sie auf Entdecker-Tour!
Ihr Gaumen sagt Ihnen mehr ... ... als tausend Worte von uns!
Ihr Weingut in der 4. Generation · 67256 Weisenheim am Sand
Michael Schwindt · Telefon 0177-744 76 28
Verkaufsstand: Am „Päädsstall" · Ohligser Weg 21 · 40723 Hilden

Mit Freunden erlebnisreich Essen!
Panchos
ARGENTINISCHES STEAKHOUSE
In der Meffert 30 · 42799 Leichlingen
Telefon: 02175 / 166 003 · www.panchos-steakhouse.de
Romantischer Biergarten
Öffnungszeiten: Tägl. von 18.00 bis 24.00 Uhr
Sonntags von 12.00 bis 14.30 Uhr und 18.00 bis 23.00 Uhr · Dienstag Ruhetag