

## **Text Tageskongress 2016: Schlaf – los?!**

### **Weg von der Symptombekämpfung, hin zum erholsamen Schlaf**

Damit wir so richtig wach sein können, müssen wir so richtig schlafen können – oder anders gesagt, Schlaf ist der wichtigste Faktor zur Regeneration unseres Körpers mit all seinen Funktionen und Systemen. Schlafmangel können wir kurzfristig zwar gut verkraften, langfristig ist genügend Schlaf aber die Grundvoraussetzung schlechthin damit wir gesund und leistungsfähig bleiben und vor allem auch, damit uns die Lebensfreude nicht abhanden kommt.

Durchschnittlich jeder Vierte der Schweizer Bevölkerung leidet an einer Form von Schlafstörung. Sei es, dass er nicht einschlafen kann, sich unruhig hin und her wälzt oder vorzeitig oder mehrmals in der Nacht aufwacht. Nur gerade fünf Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer haben weder Probleme mit dem Einschlafen noch mit dem Durchschlafen. So hält es das Bundesamt für Statistik in seiner jüngsten Gesundheitsbefragung aus dem Jahre 2012 fest.

Wie wir mit dieser unerquicklichen Tatsache von gestörten Nächten umgehen können, was die Ursachen sein könnten und welche Alternativen es zu konventionellen Schlafmitteln gibt, wurde am 7. Tageskongress der Ko Schule für Shiatsu in Zürich über 60 Therapeutinnen und Therapeuten aus den Gefilden der Komplementärtherapien näher gebracht. Die Schulleiterinnen Pascale Jacot-Descombes und Veronika Ronchin luden dazu Fachleute aus fernöstlicher und westlicher Medizin ein, die spannende Einblicke in ihr Wissen und Forschen und ihre unterschiedlichen Ansätze der Behandlung boten.

Wie insbesondere Shiatsu das Nervensystem beruhigen, den Traum vom erholsamen Schlaf näher bringen und unterstützen kann, wurde anhand einer Demonstrationsbehandlung mit verschiedenen Techniken aus der Schatztruhe des Shiatsu-Meisters und Gründers der Ko Schule, Hiron Nozaki, gezeigt. Tipps und Tricks aus der Naturheilkunde durften die Anwesenden aus dem abschliessenden Workshop mitnehmen.

Unter den folgenden Links gelangen Sie zu den Zusammenfassungen der Referate: (unten angefügt)

Bereichert wurde der fachlich wohldosierte Kongresstag durch angeregte Gespräche in den ebenso wohldosierten Pausen, durch spannende und einfach anwendbare [Do-in-Techniken](#), sowie einmal mehr durch die wunderbaren Kochkünste und dem entsprechenden Gaumenschmaus zur Mittagszeit von Starkoch Samuel Stoll.

Texte: Ursula Weber

Bilder: Yves Siegrist

## 1. Vortrag Josef V. Müller

Josef Viktor Müller, Akupunkteur SBO-TCM, Buchautor und internationaler Dozent für Akupunktur/Meridiantherapie, stellte in gewohnt spannender und dicht vernetzter Art und Weise dar, wie Schlafstörungen und deren Behandlungen aus der Sicht der Meridiane und der fünf Wandlungsphasen verstanden werden können.

- zur [Zusammenfassung des Referats \(Kurzversion\)](#) ist separat abgelegt
- zur [Zusammenfassung des Referats \(Vollversion\)](#) ditto

## 2. Shiatsu Demonstrationen durch Veronika Ronchin

In einer rund halbstündigen Demonstrationsbehandlung zeigte Veronika Ronchin, Schulleiterin und langjährige Assistentin und Übersetzerin von Ko-Schul-Gründer Hiron Nozaki, mittels verschiedener „Hiron-Techniken“, wie Schlafstörungen entgegengewirkt werden kann.

- zur [Zusammenfassung des Behandlungsablaufs](#) (ist separat abgelegt)

## 3. Vortrag Daniela Jansen

Über den gesunden Schlaf, Schlafstörungen und mögliche Lösungsansätze aus der Schlafmedizin referierte die Somnologin am Zentrum für Schlafmedizin in der Hirslanden Klinik Zürich, Daniela Jansen. Sie betonte anfangs ihrer Ausführungen, wie wichtig ein individuell zugeschnittenes Therapie-Programm für jeden einzelnen Patienten mit Schlafstörungen sei.

- zur [Zusammenfassung des Referats](#) (ditto)
- und hier das [PDF der Präsentation](#) (ditto)

## 4. Ursi Schneider

Mit einem ganzen Haus(halt) an wertvollen Tipps und Empfehlungen zur Unterstützung eines gesunden und erholsamen Schlafes, ja der Gesundheit überhaupt, wartete die erfahrene Naturheilpraktikerin Ursi Schneider auf.

- zur [Zusammenfassung des Referats](#) (ditto)
- und hier noch [Ergänzungen zum Handout](#) (ditto)