

Wo schlagen Sie den Bogen zur Behandlung mit TCM?

Für alle nicht-organischen Schlafstörungen (mit psychischem oder physiologischem Hintergrund) betrachte ich TCM als sinnvolle, ergänzende Behandlungsform oder gar als die Behandlung der 1. Wahl. Das gleiche gilt für Patienten, deren Schlafprobleme auf ihre Schmerzen zurückzuführen sind.

Wie beurteilen Sie den Erfolg einer TCM-Behandlung bei Schlafstörungen?

Bei einer guten Indikationsstellung liegt die Erfolgsrate nach meinen Erfahrungen bei 83 Prozent, also sehr empfehlenswert. Denn es ist eine Therapie ohne Nebenwirkungen und vor allem ohne den Einsatz von Schlafmitteln, die ein relativ grosses Abhängigkeitspotential aufweisen.

Welche allgemeinen Regeln führen zu einem gesunden Schlaf?

Eine gute Schlafhygiene setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Schlafrituale gehören ebenso dazu wie regelmässige Schlafenszeiten. Alkohol im Übermass sowie koffeinhaltige Getränke sollten nach 16.00 Uhr vermieden werden. Das Schlafzimmer sollte ruhig und dunkel sein, eine Zimmertemperatur von 18 Grad ist optimal. Elektronische Geräte wie TV und Computer haben im Schlafzimmer nichts verloren. Patienten mit Schlafproblemen sollten sich nur für Sex und Schlaf im Bett aufhalten.

**Für eine Abklärung dieser sowie weiterer Krankheiten/Beschwerden bieten die MediQi-Zentren Offene Sprechstunden an. Informationen erhalten Sie direkt im Zentrum oder auf der Gratis-Infoline 0800 80 33 66.**

## TCM HORIZONTE

### TCM-Gesundheits-Tipp

Winter – die Zeit, in der das Yin dem Yin zugeordnet ist. Von Bedeutung ist jetzt die Erhaltung des Yin und damit die Konservierung der aktiven und stofflichen Kräfte. In dieser Phase der Sammlung ist es angebracht, ausreichend Ruhe zu finden, genügend zu schlafen und wärmende, energiereiche Nahrung zu sich zu nehmen. Der Einfluss von Kälte kann unsere Kräfte blockieren und hemmen. Aus diesem Grund empfiehlt die TCM, Dinge zu essen, welche das Yang stützen.

Jetzt einkaufen: Hirse, Kohlsorten, Weinbeeren, Walnuss, Lauch, Fenchel, Kastanien, Geflügel, Lamm, Hirsch, Schweinefleisch, Gewürznelken, Sternanis, Zimt, Kardamom, Ingwer, schwarze Sojabohnen, Sesam, Milch, Butter, Rahm, Käse, Sesamöl.

Ausserdem beinhaltet die Website alle wichtigen Details über Erstkonsultationen, Behandlungsmethoden und Indikationen (Krankheitsbilder/ Beschwerden) mit guten Behandlungserfolgen.



Leserangebot:

### TCM-Kräutermischung «Sorgloser Wanderer» (Xiao Yao Shan)

modifiziert nach Kündig\*

\* Ruedi Kündig, eidg. dipl. Apotheker, Bad Ragaz

Die Kräutermischung mit dem poetischen Namen ist vielseitig einsetzbar. Vor allem empfiehlt sie Apotheker Ruedi Kündig aber bei Schlafstörungen infolge Stress, Ruhelosigkeit, Nervosität und Angstzuständen. Die Mischung wird abends eingenommen und zeigt nach etwa drei bis fünf Tagen die erste Wirkung. Die Einnahme ist weitgehend nebenwirkungsfrei (kein Abhängigkeitspotential). Die oben beschriebene TCM-Kräutermischung können Sie in jedem MediQi-Zentrum zum Preis von Fr. 19.– beziehen. Sie beinhaltet zehn Tagesdosen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Gratis-Infoline 0800 80 33 66 oder unter [www.mediqi.ch](http://www.mediqi.ch)

### www.mediqi.ch: neu und mit persönlichem TCM-Ratgeber

Ab Januar 2009 präsentiert sich Ihnen [www.mediqi.ch](http://www.mediqi.ch) im neuen Kleid und mit wesentlichen, nützlichen Verbesserungen. Die übersichtliche Gestaltung sowie die hilfreiche Benutzerführung machen es Ihnen leicht, sich auf den wissenschaftlichen Seiten zu orientieren. Neben der Tatsache, dass alle wichtigen Inhalte einfach zu erkennen und abrufbar sind, profitieren Sie vom neuen MediQi-Ratgeber. Das heisst, Sie können online anonym eine Frage stellen und erhalten innert zwei Arbeitstagen von unseren TCM-Fachärzten die Antwort.

## Kontakte

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin an den Hirslanden Kliniken

Schachenallee 29 · 5000 Aarau  
Telefon 062 823 33 33  
[aarau@mediqi.ch](mailto:aarau@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Baden

Bäderstrasse 18 · «Zum Schiff»  
5400 Baden  
Telefon 056 222 30 60  
[baden@mediqi.ch](mailto:baden@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Bad Ragaz

Bartholoméplatz · Postfach 325  
7310 Bad Ragaz  
Telefon 081 300 46 60  
[badragaz@mediqi.ch](mailto:badragaz@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Basel

Josefsklinik · Bundesstrasse 1  
4054 Basel  
Telefon 061 272 20 20  
[basel@mediqi.ch](mailto:basel@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin an der Andreasklinik

Rigistrasse 1  
6330 Cham  
Telefon 041 781 55 00  
[cham@mediqi.ch](mailto:cham@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Chur

Quaderstrasse 7  
7000 Chur  
Telefon 081 250 10 60  
[chur@mediqi.ch](mailto:chur@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin am Spital Sanitas

Medical Center Sanitas · Grütstrasse 55  
8802 Kilchberg  
Telefon 043 810 88 11  
[kilchberg@mediqi.ch](mailto:kilchberg@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Uster

Wagerenstrasse 1 (beim Spital Uster)  
8610 Uster  
Telefon 043 466 96 60  
[uster@mediqi.ch](mailto:uster@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin an den Hirslanden Kliniken

Münchhaldenstrasse 33  
8008 Zürich  
Telefon 043 499 10 20  
[zuerich@mediqi.ch](mailto:zuerich@mediqi.ch)

Medizinische Partner:

Klinik Hirslanden und im Park in Zürich, Hirslanden Klinik Aarau, Andreasklinik Cham, Medizinisches Zentrum Bad Ragaz, Merian Iselin Spital Basel, Medizinisches Zentrum gleis d Chur, Spital Uster, Gesundheitszentrum Sanitas Kilchberg.



MediQi

Die Zentren für Traditionelle Chinesische Medizin

Nr. 3 | 2008  
Die Patientenzeitschrift von MediQi

# MediQiForum

für Traditionelle Chinesische Medizin

Die fünf am meisten behandelten Schlafstörungen Seite 2

Interview mit Dr. med. Mark Däppen Seite 3

TCM Horizonte Seite 4



## Editorial

Im Wissen um unsere Stärken als führender Spezialist für Traditionelle Chinesische Medizin haben wir für die dritte Ausgabe des MediQi-Forums das Thema «Schlafstörungen» gewählt. Wir beleuchten das Thema wie immer sowohl von der schulmedizinischen Seite wie aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. In unseren Zentren stellen wir die sehr hohe Erfolgsrate von 83 Prozent in der Behandlung von Patienten mit nicht-organisch bedingten Schlafstörungen fest. Das heisst, bei Schlafstörungen, die auf eine psychische oder physiologische Ursache zurück zu führen sind. In diesem Bereich empfehlen die Schulmediziner die Methoden der TCM als alleinige oder ergänzende Massnahme. Denn sie wirkt, ist weitgehend nebenwirkungsfrei und beinhaltet nicht die Gefahr einer Abhängigkeit, wie dies bei pharmazeutischen Schlafmitteln der Fall sein kann. Von grosser Bedeutung für den Therapieerfolg und damit die Linderung oder Heilung der Beschwerden ist jedoch die genau Abklärung der Ursachen für die Schlaflosigkeit. Im Namen der neun MediQi-Zentren für TCM wünsche ich Ihnen gesunde Impulse durch das neue MediQi-Forum.

Claudio Merz, Delegierter des Verwaltungsrates, MediQi AG

## TCM: wirksame Behandlung bei Schlafstörungen

Wer kennt sie nicht? Diese nie enden wollenden Nächte, in denen man sich unruhig von einer Seite auf die andere dreht und der Schlaf nicht kommen will? Oder jene, in denen man zwar problemlos einschlaf, aber beinahe stündlich aus den Träumen schreckt und nur schwer wieder zurück in den Schlaf findet? Am Morgen schaut man dann gerädert in den Spiegel und wünscht sich nur eines, es möge bald Abend und damit Zeit fürs Bett sein.

Gelegentliche Schlaflosigkeit kann vorkommen und ist nicht weiter schlimm, denn sie kann vom Körper kompensiert werden. Für an die 30 Prozent Schweizerinnen und Schweizer ist sie jedoch ein schwer wiegendes Problem, mit dem sie sich täglich konfrontiert sehen. Denn ein erholsamer Schlaf ist sowohl für die Gesundheit wie für das persönliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit unabdingbar. Fällt er weg, macht sich das relativ schnell bemerkbar. Anhaltender Schlafmangel beeinflusst das gesamte Nervensystem, verändert die Wahrnehmung, stört die Sinne und schwächt das Immunsystem. Schlaflosigkeit muss behandelt werden, denn sie gilt auch als Auslöser für Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Magen-Darm-Erkrankungen sowie psychische Krankheiten wie zum Beispiel Depressionen.

Schlaflosigkeit hat viele Gesichter

Die Schulmedizin unterscheidet zwischen folgenden Formen der Schlaflosigkeit:

- Einschlafprobleme (15 bis 45% der Betroffenen)
- Durchschlafprobleme (20 bis 65%)
- Frühes morgendliches Erwachen (15 bis 54%)
- Nicht erholsamer Schlaf: 10%

Auch die Gründe für das Auftreten von Schlaflosigkeit sind unterschiedlich. Zum einen handelt es sich um Probleme, denen eine organische Störung zugrunde liegt. Zu ihnen gehören unter anderen:

- Schmerzsyndrome
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Lungenerkrankungen
- Gastrointestinale Erkrankungen (Magen-Darm-Erkrankungen)
- Endokrinopathien (Stoffwechselstörungen)
- Nierenerkrankungen
- Harndrang
- Tinnitus

Die andere Gruppe, welche Schlafprobleme verursacht, sind die Störungen mit psychischem Hintergrund:

- Nervosität
- Aufregung
- Stress
- Depressionen

Weiter zählen zu den ebenfalls nicht-organischen Störungen physiologische Faktoren wie:

- Schichtarbeit (Tag-Nacht-Rhythmus-Störung)
- Veränderung der Umgebung

Auch Medikamenteneinfluss, Übergewicht und übermässiger Alkoholkonsum können zu Schlafstörungen führen und müssen bei der Behandlung berücksichtigt werden.

### Zurück zur Harmonie – zurück zu gesundem Schlaf mit TCM

Vor allem bei den zwei letzten Gruppen – Schlaflosigkeit bei nicht-organischen Störungen – werden durch die Behandlung mit TCM bei 83 Prozent aller Behandlungen Erfolge erzielt.

Aus der Sicht der TCM treten Schlafstörungen auf, wenn das Yang-Qi (Qi = die Lebensenergie) nicht zu Yin übergehen kann. Zur Erklärung: die Nacht wird in der TCM dem Yin (passiv, speichernd) zugeordnet, der Tag ist Yang (aktiv, Energie versprühend). Demnach wird durch gesunden Nachtschlaf das Yin aufgebaut, damit das Yang am nächsten Tag aktiv sein kann. Es gilt also auch hier, Yin und Yang in Balance zu halten.

Die TCM diagnostiziert eine Vielzahl von Störungen des Qi-Flusses und damit eine Störung der Balance, welche Schlafprobleme verursachen können:

- wenn das Qi im Magenfunktionsbereich nicht harmonisch verläuft
- wenn zuviel Grübeln/Sorgen die Balance zwischen Anstrengung und Entspannung stören
- wenn aufgrund einer Körperschwäche – zum Beispiel nach einer Erkrankung – das Herz-Shen (Geist) nicht ausreichend gepflegt ist
- wenn infolge überschwänglicher Gefühle das Herzfeuer auf fünf verschiedene Arten entfacht wird und es nicht nach unten in den Nierenfunktionsbereich zu leiten ist

Wie immer liegt der individuellen Behandlung die exakte Diagnose zugrunde, welche die Symptome, das Auftreten und die Lebensbedingungen des betroffenen Patienten be-

### MediQi – das übernimmt die Krankenkasse

Unsere chinesischen TCM-Fachärzte sind EMR-angelernt. Das heisst, ihre Leistungen werden mit einer Zusatzversicherung für Komplementärmedizin von den Krankenkassen anteilmässig übernommen. Dasselbe gilt für die verordnete Kräutermedizin. Die schulmedizinischen Leistungen werden gemäss den kantonal gültigen Tarifen TARMED abgerechnet und von den Krankenkassen gemäss Grundversicherung zurückerstattet.

rücksichtigt. Die Therapie basiert im Wesentlichen auf der Akupunktur, von Fall zu Fall kombiniert mit Moxibustion, Tui Na-Massage und / oder chinesischer Kräutermedizin. Akupressur, welche die Patienten bei sich selber anwenden können, unterstützt die Behandlung durch den TCM-Facharzt auf wertvolle Art und Weise. Bei akuten Fällen beobachtet man bereits nach ein, zwei Behandlungen eine Besserung. Im Falle von chronischen Schlafstörungen benötigt es in der Regel eine erhöhte Anzahl Sitzungen bis sich der Erfolg einstellt.

Die fünf, bei MediQi am meisten behandelten Formen der Schlafstörung sind:

#### 1. «Das Herzklopfen»

*Disharmonie zwischen Herz und Niere*  
Hauptbeschwerden: Schlafstörungen, begleitet von innerer Unruhe, Vergesslichkeit, Herzklopfen, schwache Lenden und Knie.  
Therapie-Ansatz\*: Die Akupunkturpunkte Bai-Hui, Nei-Guan und Tai-Xi werden stimuliert.

#### 2. «Der bleiförmige Stuhl»

*Herz- und Milzfunktionsschwäche*  
Hauptbeschwerden: Schlafstörungen, begleitet von Herzklopfen, Vergesslichkeit, Appetitlosigkeit, Blähungen und bleiförmigem Stuhl.  
Therapie-Ansatz\*: Die Akupunkturpunkte Shen-Men, Zun-San-Li und San-Yin-Jiao werden stimuliert.

#### 3. «Die erhöhte Reizbarkeit»

*Entfachtung des Feuers wegen Leber-Stau*  
Hauptbeschwerden: Schlafstörungen, begleitet von erhöhter Reizbarkeit, häufigem Seufzen und Durst.  
Therapie-Ansatz\*: Die Akupunkturpunkte Shen-Men, Feng-Chi, und Tai-Cong werden stimuliert.

#### 4. «Der schwere Kopf»

*Störungen im Körper durch Schleim und Hitze*  
Hauptbeschwerden: Schlafstörungen, begleitet von einem schweren Kopf, Druck auf der Brust und viel Auswurf.  
Therapie-Ansatz\*: Die Akupunkturpunkte Nei-Guan, Zhong-Wan und Feng-Long werden stimuliert.

#### 5. «Das Völlegefühl»

*Verdauungsproblem und Nahrungsstau*  
Hauptbeschwerden: Schlafstörungen, begleitet von einem Völlegefühl, Blähungen, Unwohlsein und Aufstossen.  
Therapie-Ansatz\*: Die Akupunkturpunkte Nei-Guan, Zhong-Wan und Zu-San-Li werden stimuliert.

\*Die Therapie wird in jedem Fall individuell auf den Patienten und das Krankheitsbild angepasst.

## Wirksame Selbsthilfe

Schlafstörungen, die über eine längere Zeit andauern, müssen ärztlich untersucht werden. Gegen gelegentlich auftretende Schwierigkeiten beim Einschlafen sowie einen geruhensamen Schlaf gibt Frau Aihua Liu, Professorin für TCM und Leiterin aller MediQi-TCM-Fachärzte folgende Tipps:

- abends nicht zu viel und nicht zu schwer essen;
- leichte körperliche Betätigung, etwa ein Abendspaziergang
- regelmässige Schlafenszeiten einhalten;
- vor dem Schlafengehen weder Kaffee, noch starken Schwarz- oder Grüntee und auch keinen Alkohol trinken; lesen Sie dazu unser Kräutermischungs-Angebot unter TCM Horizonte
- nicht bis unmittelbar vor der Nachtruhe arbeiten, sich Zeit nehmen zum Abschalten



- sehr wirkungsvoll ist auch ein warmes Fussbad, während dem folgende Akupressurpunkte für die Dauer von fünf bis sieben Minuten massiert werden können: Yin-Tang: befindet sich in der Mitte zwischen den Augenbrauen. Shen-Men: befindet sich auf der Innenseite des Handgelenks ganz seitlich (Ellenseite) in der Mulde unterhalb des Handgelenks. Shen-Men bedeutet «Das Tor des Geistes». Durch das Massieren soll also sprichwörtlich der Geist beruhigt werden.

Frau Professor Dr. Aihua Liu, Chefärztin der TCM bei MediQi

Aufgrund der Leserfreundlichkeit wird im MediQi-Forum weitgehend die männliche Form verwendet.

## Schlaf ist zentral, damit der Mensch im Gleichgewicht bleibt

Im Interview erläutert Dr. med. Mark Däppen die schulmedizinische Sicht von Schlafstörungen und wo er eine Behandlung mit TCM empfiehlt. Dr. Däppen ist schulmedizinischer Leiter des MediQi-Zentrums in Chur. Er trägt die Facharzttitle Innere Medizin und Pneumologie, betreibt eine Praxis in Chur (Medizinisches Zentrum gleis d), arbeitet am Medizinischen Zentrum in Bad Ragaz und ist als Konsiliararzt für Schlafmedizin am Kantonsspital Graubünden tätig.



Herr Dr. Däppen, wieviel Schlaf ist normal und gesund?

Die Mehrheit aller Leute braucht zwischen sieben und acht Stunden Schlaf. Das Schlafbedürfnis ist jedoch individuell verschieden und schwankt zwischen vier und elf Stunden. Langfristig ist die persönlich benötigte Schlafdauer zu respektieren, sonst sind Folgeerkrankungen möglich. Entgegen der landläufigen Meinung nimmt das Schlafbedürfnis im Erwachsenenalter nur leicht ab.

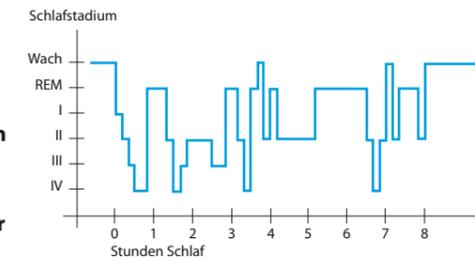
Was «passiert» eigentlich während des Schlafes?

In der Tat enthüllten Wissenschaftler den Schlaf als einen äusserst aktiven Zustand, in dem Teile des Körpers auf «Sparflamme» arbeiten, andere wiederum äusserst aktiv sind. Angepasst an die Dauer von Tag und Nacht unterliegen viele Körperfunktionen einem etwa 24-stündigen Rhythmus: zum Beispiel Körpertemperatur, Hormon-, Magensäure- und Gallenproduktion. Auch der Schlaf-Wach-Rhythmus ist beim erwachsenen Menschen dem Tag-Nacht-Rhythmus angepasst. Im Schlaf sinken Puls, Atemfrequenz und Blutdruck, die Gehirnaktivität verändert sich. Die Ruhephase verschafft dem Organismus Erholung, der Mensch sammelt Kräfte, das Gehirn verarbeitet Erlebtes und ist so fähig, Neues aufzunehmen.

Dann ist es also falsch anzunehmen, man liegt lediglich regungslos im Bett?

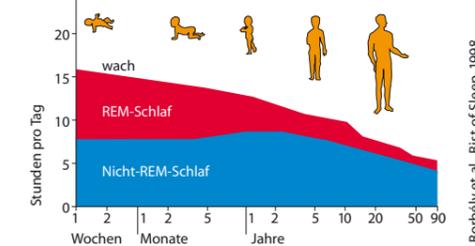
Gänzlich. Es ist auch wichtig zu wissen, dass der Nachtschlaf in fünf verschiedene Stadien eingeteilt wird.

Der Schlaf beginnt zunächst mit Leichtschlaf, Schlafstadien 1 und 2. Nach einer Tiefschlafphase (Schlafstadien 3 und 4) folgt wieder Leichtschlaf, der schliesslich in eine circa 20-minütige



REM-Phase mündet. REM ist die Abkürzung für «Rapid Eye Movements» (schnelle Augenbewegungen). In dieser Phase erschlaffen sämtliche Muskeln, nur die Augen bewegen sich schnell hin und her. Das ist auch der Zeitraum, in dem sich ein Grossteil der Träume abspielt. Bemerkenswert ist, dass in der REM-Phase jeder Mensch träumt, auch wenn er sich nachher nicht daran erinnern kann.

Ein solcher Schlafzyklus dauert rund 90 Minuten und wird im Laufe einer Nacht circa vier- bis fünfmal durchlaufen. Dabei wird die Tiefschlafmenge mit zunehmender Schlafdauer immer weniger, die REM-Phasen immer länger. Der ungestörte Ablauf dieses Schemas ist Voraussetzung für den erholsamen Schlaf. Bei Kleinkindern beträgt der REM-Anteil circa 50 Prozent und nimmt im Lauf der Zeit ab auf etwa 15–20 Prozent im Erwachsenenalter.



Borbély et al., Bist of Sleep, 1998

Wenn Schlafstörungen zur Regel werden, wann ist der Besuch beim Arzt angezeigt?

Dauern die Schlafprobleme länger als sechs Wochen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Denn bei länger anhaltenden Beschwerden droht die Sache chronisch zu werden. Man hat festgestellt: geht man mit der Erwartung von Schlafproblemen ins Bett, dann treten sie auch ein.

Wie diagnostizieren Sie Schlafstörungen?

Um die Ursachen von Schlafstörungen ausfindig zu machen, stelle ich fünf zentrale Fragen:

- Ein- oder Durchschlafstörung?
- Morgens früh wach?
- Tagesschläfrigkeit?
- Schnarchen?
- Medikamente? Alkohol? Nikotin?

Die Beantwortung dieser Fragen liefert mir die nötigen Informationen für das weitere Vorgehen. Von wesentlicher Bedeutung ist die Unterteilung in organische und nicht-organische Schlafstörungen. Je nach Fragestellung müssen Zusatzabklärungen wie Laboruntersuchungen oder sogar eine Abklärung im Schlaflabor durchgeführt werden.

## Kräutermedizin beruhigt den Geist

Die chinesische Kräutermedizin bildet eine zentrale Säule innerhalb der therapeutischen Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin. So auch in der Behandlung von lang andauernden Schlafstörungen. Grundsätzlich handelt es sich bei den kontrollierten und – sowohl betreffend Qualität und Sicherheit – hoch stehenden TCM-Heilmitteln um Kräuter, deren Wurzeln, Rinden, Blüten, Blätter, Stängel sowie um mineralische, selten auch tierische Produkte. Die Mischungen setzen sich in der Regel aus jeweils sechs bis fünfzehn verschiedenen Stoffen zusammen. Der Verlauf der Therapie wird vom TCM-Facharzt genau beobachtet. Dies, um bei Bedarf die Rezeptur der verschriebenen Kräutermedizin anzupassen. In der Regel stellt der Patient jedoch eine erste Verbesserung des Schlafes bereits nach fünf Tagen fest.

Bei harmlosen, gelegentlich auftretenden Schlafstörungen kann auf eine leicht modifizierte, altbewährte Mischung von chinesischen Kräutern zurückgegriffen werden. Auf der Seite Horizonte finden Sie ein entsprechendes Kräutermischungs-Angebot, das sich «Sorgloser Wanderer» nennt. Es handelt sich dabei um ein Dekokt, einen Sud aus abgekochten Heilstoffen, der bei Schlafstörungen, bedingt durch innere Unruhe unterstützend wirkt. Bitte beachten Sie: die Einnahme dieser Kräutermischung ersetzt weder genaue Abklärung noch Therapie bei häufig auftretenden oder länger als sechs Wochen andauernden Ein- und Durchschlafstörungen.

Ruedi Kündig, eidg. dipl. Apotheker

