



Merkblatt

Biologische Therapie von Schlafstörungen

Akupunktur

Die Akupunktur hat eine gute Wirkung, vor allem bei Einschlafstörungen, teils auch bei Durchschlafstörungen. Eine Wirkung zeigt sich bereits nach 2 - 3 Sitzungen in aller Regel. Die gesamte Behandlungsdauer beträgt 10 Sitzungen Fällen.

Phytotherapie

Neben dem bekannten Baldrianextrakt gibt es weitere pflanzlich wirksame Stoffe, die zu einer Verbesserung des Schlafes oder zur Behandlung von Schlafstörungen beitragen.