



STRESSFREI

Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Einatmen und Ausatmen – Rhythmus bestimmt das Leben. Das gilt auch und vor allem für die Vorgänge in Körper und Seele. Kommen sie aus dem Takt, neigen wir zu Krankheiten und empfinden Stress – auch nachts. Dadurch sinkt die Schlafqualität erheblich, und die Betroffenen leiden noch mehr. Herzprobleme, Atemstörungen, Depressionen oder Burnouts gehören zu den häufigsten Folgen. Um sie zu vermeiden, ist eine Analyse der Zusammenhänge zwischen Stress und Schlaf wichtig. Der Allgemeinmediziner und Somnologe Dr. Michael Feld spürt ihnen nach – mit ganzheitlichem Blick und neuester Technik.

Der Einfluss von Stress auf die Schlafarchitektur bildet sich unter anderem in den Hirnströmen und der Herzfrequenz-Variabilität ab. Letztere wirkt als eine Art Ausweis für die innere Ordnung des Körpers. Ist sie stark ausgeprägt und schwingt die Frequenz rhythmisch um einen Mittelwert, ist dies ein Zeichen für Vitalität und Gesundheit. Ist der Verlauf dagegen starr, verweist dies auf erheblichen Stress. Um Klarheit zu gewinnen, müssen Patienten der Praxis nicht in einem unbehaglichen Schlaflabor übernachten. Vielmehr rüstet Dr. Feld seine Patienten mit einem speziellen Analysegerät aus, das die Schlafmuster zu Hause im eigenen Bett aufzeichnet.



SCHLAFEN



Die Ergebnisse bilden eine sichere Basis, auf der Dr. Felds Therapien aufbauen können – präzise und mit nachhaltigen Erfolgen. Zum Einsatz kommen Verfahren wie Atemgeräte, Schnarcherschienen, Lichttherapie, Akupunktur und Chronotherapie. Denn so verschieden die Ursachen von Stress und Schlafstörungen sind, so exakt muss auf sie reagiert werden. Damit Anstrengung und Erholung sich wieder so harmonisch ergänzen wie Tag und Nacht.

