



Wir sind für Sie da mit unserem ganzheitlichen Wissen, langjähriger Erfahrung und fachlicher Kompetenz: Jürg Wilhelm und Christina Wilhelm.

zVg

Chinesische Medizin bei Schlafstörungen

Schätzungsweise ein Drittel der Bevölkerung schläft schlecht. Betroffene wälzen sich Nacht für Nacht ruhelos in ihren Betten und fühlen sich am nächsten Morgen wie gerädert. Die am häufigsten auftretenden Schlafstörungen sind Ein- und Durchschlafstörungen sowie ein unruhiger Schlaf.

Kommt zur Schlafstörung noch die Angst vor der Schlaflosigkeit hinzu, entsteht nicht selten ein Teufelskreis. Handlungsbedarf besteht, wenn die Schlafstörungen länger als vier Wochen anhalten. Das hohe Abhängigkeitspotenzial von Schlafmitteln stellt deren dauerhafte Einnahme stark infrage. Akupunktur in Kombination mit chinesischen Kräutern erweist sich hier als nebenwirkungsfreie Alternative.

Wann spricht man von Schlafstörungen?

Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Schlaf. Die normale Dauer liegt zwischen sechs und zehn Stunden. Krankhafte Schlafstörungen liegen vor, wenn Beschwerden wie Ein- und Durchschlafstörungen, frühmorgendliches Erwachen, chronisch unruhiger Schlaf, zu langer Schlaf oder starke Tagesmüdigkeit seit mindestens einem Monat anhalten.

Was sind primäre Schlafstörungen?

Bei der primären Schlaflosigkeit leiden Betroffene mehrmals pro Woche unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen oder morgendlichem Früherwachen. Sie sind tagsüber müde, angespannt und unkonzentriert. Es handelt sich um eine eigenständige Schlafstörung ohne organische Ursachen. Auslöser sind häufig Ärger am Arbeitsplatz, Beziehungskonflikte oder andere seelische Überforderungen, welche Betroffene nachts zum Grübeln bringen und wach halten. Selbst wenn die Probleme gelöst sind, bleibt die Schlaflosigkeit nicht selten bestehen.

Was sind sekundäre Schlafstörungen?

Bei der sekundären Schlafstörung liegt eine Grunderkrankung vor, die meist medikamentös behandelt wird. Zu den häufigsten organisch bedingten Schlafstörungen zählen Herz-Kreislauf-Er-

krankungen, Fehlfunktion der Schilddrüse, chronische Schmerzen, Depressionen, Schlafapnoe und Restless Legs. Bei der Schlafapnoe setzt die Atmung in der Nacht zeitweise aus und führt zu einem nicht erholsamen Schlaf, morgendlichen Kopfschmerzen und hoher Tagesschläfrigkeit. Beim Restless Legs-Syndrom (RLS) empfinden Betroffene beim Einschlafen oder ruhigen Sitzen ein Kribbeln («Ameisenlaufen») oder Brennen in den Beinen oder seltener in den Armen. Die Beschwerden bessern sich bei Bewegung und verschlimmern sich abends und in der Nacht.

Schlafstörungen erhöhen Risiko für spätere Erkrankungen

Nach neuesten Erkenntnissen können chronische Schlafstörungen die Entstehung von Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Depressionen begünstigen. Laut einer Erhebung der Universi-

tät Zürich hatten junge Männer und Frauen, die über 20 Jahre an Schlafstörungen litten, ein signifikant höheres Risiko, in den darauffolgenden Jahren an einer Depression zu erkranken.

Chinesische Medizin hilft bei Schlafstörungen

In unserer Praxis werden primäre und sekundäre Schlafstörungen ganzheitlich behandelt, da ihre Ursachen sehr komplex sind. Im Gespräch fragen wir die Patienten nach ihrer Krankenvorgeschichte sowie den Ess- und Lebensgewohnheiten und stellen durch Puls- und Zungendiagnose sowie aufgrund der bestehenden Krankheitssymptomatik eine chinesische Diagnose.

Je nach Krankheitsbild setzen wir als Therapieformen Akupunktur, Schröpf-techniken, Gua Sha, Diätetik und chinesische Heilkräuter ein. Die Kräutertherapie erfolgt durch einen Spezialisten mit

20-jähriger Erfahrung im In- und Ausland.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass die traditionelle chinesische Medizin bei Schlafstörungen eine erfolgreiche, nebenwirkungsfreie Therapieform darstellt. Sie bietet dem Patienten die Möglichkeit, seinen Schlafmittelkonsum deutlich zu reduzieren oder einzustellen.

Die Behandlungskosten aller Therapieformen der traditionellen chinesischen Medizin werden von den Krankenkassen über eine Zusatzversicherung abgerechnet.

■ **Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin Jürg & Christina Wilhelm**
Regierungsplatz 30
7000 Chur
www.tcm-chur.ch
Telefon: 081 253 09 09

INSERAT

PRAXIS FÜR TRADITIONELLE



CHINESISCHE MEDIZIN

Die Pforte zu Ihrer Gesundheit

Jürg & Christina Wilhelm ∞ Regierungsplatz 30 ∞ 7000 Chur ∞ 081 253 09 09 ∞ www.tcm-chur.ch



Product Expert Luca Battaglia, Geschäftsführer Thomas Gut und Verkaufsleiter Thomas Stieger (von links) stehen bei der Garage Gut AG in Maienfeld für Qualität, Exklusivität und Kundenzufriedenheit.

50 Jahre automobile Höchstleistung – AMG und GUT das verbindet!

In diesem Jahr feiert AMG, die High-Performance-Marke von Mercedes-Benz, ihren 50. Geburtstag. Wer zum Jubiläum in eine Welt voller Dynamik, Leistung und Perfektion eintauchen will, ist bei der Garage Gut AG in Maienfeld genau richtig. Denn hier befindet sich eine von gerade einmal neun Schweizer Mercedes-Vertretungen mit dem Label AMG Performance Center.

«Automobile Höchstleistung, Leidenschaft, Exklusivität, Effizienz, Dynamik, grösstmöglicher Fahrpass.» Will man die Mercedes-AMG-Gruppe – also die High-Performance-Marke von Mercedes-Benz – in einzelnen Worten beschreiben, kommt man ohne Attribute im Superlativbereich schlicht und einfach nicht aus. Zu gross ist der Mythos, der Erfolg und der Stellenwert des 1967 von Hans-Werner Aufrecht und Erhard Melcher gegründeten Unternehmens. Ähnliche Wertvorstellungen wie bei AMG und gleichsam grösste Ansprüche an sich selbst stellt man sich auch bei der Garage Gut AG in Maienfeld. Eigenschaften wie Leidenschaft, Exklusivität, Höchstleistungen und der ständige Wille, immer noch besser zu werden, stehen auch hier ganz oben. Es ist also kein Zufall, dass das Unternehmen von Geschäftsführer Thomas Gut vor einigen Jahren von Mercedes-AMG ausserkoren wurde, als AMG Performance Center zu fungieren und so die AMG-Werte für die Kunden als automobiler Emotionen erlebbar zu machen. Dies übrigens, als eine von gerade einmal neun

Mercedes-Vertretungen in der Schweiz, denen diese Ehre zuteil geworden ist.

Keine Frage. Die Garage Gut AG in Maienfeld ist der perfekte Ansprechpartner für AMG-Besitzer und solche, die es gerne noch werden möchten. Ganz besonders in diesem Jahr, in dem AMG sein 50-jähriges Bestehen feiert. In Maienfeld wird dieses Jubiläum unter anderem Ende September mit einer grossen öffentlichen AMG-Performance-Tour gebührend zelebriert.

Erfindergeist und Lust am Wettkampf

Die Geschichte von AMG ist getrieben von einem Traum. Dem Traum der beiden Firmengründer Hans-Werner Aufrecht und Erhard Melcher, Mercedes-Benz Serienmodelle sportlicher zu machen und selbst im Motorsport Geschichte zu schreiben. Heute, ein halbes Jahrhundert später, sind beide Träume Realität geworden. So tragen nicht nur die sportlichsten Mercedes-Benz-Fahrzeuge das AMG-Logo am Heck, auch in der Formel 1 haben die Mercedes-AMG-Silberpfeile bereits Geschichte geschrieben. Auf den Lorbeeren ausruhen, kommt für AMG derweil nicht in Fra-

ge. Wie wäre das denn auch mit der Markenphilosophie «Driving Performance» vereinbar, bei der eine einzigartige Verbindung aus Erfindergeist und der Lust am Wettkampf im Zentrum steht. «Unsere Mission ist es, gemeinsam die Träume unserer performance-begeisterten Kunden zu erfüllen», bringt es Tobias Moers, Vorsitzender der Geschäftsführung der Mercedes-AMG GmbH, in seinem Vorwort des aktuellen Expert-Books auf den Punkt, das den AMG-Performance-Center-Partnern jeweils zugestellt wird.

Durch diesen ständigen Antrieb, immer noch besser werden zu wollen, ist AMG heute als 100%-Tochter der Daimler AG die unangefochtene sportliche Speerspitze des Konzerns. Und das Jubiläum nimmt man bei AMG sogleich zum Anlass, die aussergewöhnliche Erfolgsgeschichte des einstigen Zweimannunternehmens zukunftsorientiert weiterzuführen. So erfolgte erst vergangenes Jahr die grösste Modelloffensive in der Geschichte von AMG. Die Produktpalette wurde auf einen Schlag um mehr als zehn Modelle erweitert, wodurch für

AMG-Kunden nun eine Wahlmöglichkeit aus über 50 verschiedenen Modellen besteht. Das Angebot reicht dabei vom stärksten Serien-Vierzylinder in der Kompaktklasse, über sportlich-elegante Zwölfzylinder-Modelle sowie Limousinen und Kombis in den unterschiedlichsten Leistungsklassen. Hinzu kommt ein breites Spektrum an SUV und Coupés, Cabrios oder die differenziert ausgeprägten Roadster. In diesem Jahr setzt AMG neben der gewohnt hochtourigen Produktstrategie gar noch einen weiteren Meilenstein, indem die Verantwortlichen einen strassentauglichen Hypercar in Aussicht stellen. Das mit Allradantrieb und einer Systemleistung von sagenhaften 1000 PS ausgestattete Fahrzeug wird Formel-1-Technologie für die Strasse bieten und ist somit das erste käufliche Fahrzeug mit F1-Hybridantrieb und Strassenzulassung. AMG bietet eben für jeden leistungsorientierten Geschmack etwas.

Werte, die verbinden

Doch ganz egal ob nun innovative und kraftvolle Neuentwicklungen bei Kombi,

Limousine, SUV, Coupé, Roadster oder gar bei einem Strassen-Formel-1-Flitzer. Eine Besonderheit ist bei AMG auch 50 Jahre nach der Gründung immer noch allgegenwärtig. Die Rede ist von der «One Man, One Engine»-Philosophie. Hierbei wird jedes einzelne Triebwerk von einem einzelnen Motorenbauer in exklusiver Handarbeit montiert. Schliesslich ist für AMG-Kunden nur das Beste und Exklusivste gut genug.

Und bei dieser Unternehmensphilosophie schliesst sich denn auch wieder der Kreis zwischen AMG und dem AMG Performance Center der Garage Gut AG in Maienfeld. Denn auch hier steht das exklusive Wohl der Kundschaft an vorderster Stelle. Immer, überall und unwiderruflich. Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst. Wir freuen uns auf Sie.

■ Garage Gut AG
AMG Performance Center
Untere Industrie 6
7304 Maienfeld
081 303 75 75
maienfeld@garagegut.ch
www.mercedes-benz-maienfeld.ch



Im AMG Performance Center der Garage Gut findet das leistungsorientierte Kundenherz alles, was es begehrt.

