

NADA-Akupunktur



bei Schlafstörungen

„NADA-Akupunktur – Endlich wieder gut schlafen“

so titelt die Zeitschrift „natur & heilen / Monatszeitschrift für gesundes Leben“ in ihrer Ausgabe vom November 2017.

Schlafstörungen bewirken fehlende körperliche und geistige Regeneration und damit bald chronische Erschöpfung. Chronischer Schlafmangel verursacht Gesundheitsprobleme. „Das Problem wird in Deutschland sträflich unterschätzt ... Wir sind eigentlich eine schlaflose Gesellschaft.“ (schreibt die FAZ 01.12.2016)

Und IKEA liegt nicht falsch mit seiner Werbung für „Work-Live-Sleep-Balance“ (Sommer 2019), auch wenn das nicht die endgültige Lösung der Schlafprobleme bewirken wird.

Schlafprobleme können viele Ursachen haben. Und Schlafstörungen sind behandlungsbedürftig.

Wenn äußere Störfaktoren ausgeschlossen sind (Lärm, Licht, Ernährung, Zimmer, Bett...) kommen auch innere Krankheiten als Ursache in Frage (jede/r kennt das, bei z.B. Erkältungen).

Der weitaus größte Grund für Schlafprobleme sind jedoch psychische-emotionale Reaktionen. Sorgen, Ängste und Probleme belasten uns auch nachts und verhindern den Schlaf, wenn wir nicht zur Ruhe kommen können. Genauso schwer lasten Druck aus Beruf und Karriere und die permanente Notwendigkeit zum Multitasking auf uns (Beruf, Beziehung,

Kinder, Schule, Haushalt, soziale Kontakte ...) Jeder Mensch hat einen anderen Umgang mit Belastungen. Aber bei der Fülle von Belastungen reagieren die meisten von uns mit Stressempfindungen.

Stress an sich ist nicht „falsch“. Unser Körper und auch unser Geist sind dazu gemacht, mit Unvorhergesehenem und Belastendem umzugehen.

Zum Problem wird Belastung und Stress erst, wenn es keine Erholungsphasen mehr gibt.

Seit 20 Jahren arbeite ich mit der Methode nach dem NADA-Protokoll.

Was mich jedes mal wieder fasziniert, ist, dass diese Anwendung so einfach und dabei doch so hilfreich ist.

So einfach, weil ich im Grunde nicht viel machen muss. Ein einfaches Gespräch, einen Rahmen schaffen, in dem sich alle wohl- und sicher fühlen können, 5 Nadeln an jedem Ohr setzen, zur Beruhigung einladen und zusehen, wie es den

Patient*innen gleich besser geht. So hilfreich, weil durchweg alle Patient*innen, die ich bisher behandelt habe, sagen, wie gut ihnen diese Behandlung getan hat. Hilfreich, weil ich die Veränderung sofort sehen kann, an ruhigeren Blicken, klareren Augen, Aufatmen der Patient*innen, die sich gestärkt und gleichzeitig entspannt fühlen. Und hilfreich auch, weil die Patient*innen dies selbst so deutlich spüren.

Akupunktur nach der NADA-Methode ist schnell und einfach gemacht. An beiden Ohren werden je 5 Akupunkturnadeln in bestimmte Punkte gestochen. Meist wird die Akupunktur in der Gruppe durchgeführt. Nach dem Setzen der Nadeln bleiben alle für ca. 45 Minuten sitzen – und spüren schon die Veränderung.

Die Akupunktur wird nicht wie ein Medikament eingesetzt (Schlafmittel werden abends eingenommen, weil sie abends wirken sollen). Akupunktur balanciert die Kräfte in jedem von uns neu

aus und wirkt so langfristig – im Gegensatz zum Schlafmittel, das nicht wirklich „heilt“ und jeden Abend wieder eingenommen werden muss.

NADA-Ohrakupunktur bietet vielen Menschen einen leichteren Zugang zu innerer Gelassenheit und Stärke und darüber Linderung bei **Schlaflosigkeit**, aber auch bei so verschiedenen anderen Themen wie **Angst, Depression, Trauma/PTBS, Trauer, Krisenbewältigung, Belastungssyndrom, Burn Out, Stressreduktion, Schmerzen, Suchtmittelmissbrauch**.

Tja, NADA ist also hilfreich und einfach – man muss sich nur Zeit dafür nehmen.

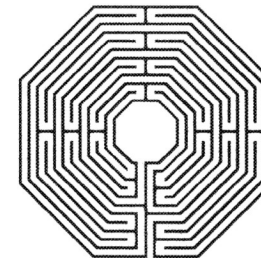
Bis bald also bei mir in der Praxis –

Bei Fragen melden Sie sich bitte jederzeit gern bei mir zur Beratung:

Tel.: 0177 79 35 274

Weitere Informationen zu NADA:
www.nada-berlin.eu/uks
www.nada-akupunktur.de

Uwe Kaping-Schneider
Heilpraktiker



Akupunktur
NADA Ohrakupunktur
Naturheilkunde

Linienstr. 119
10115 Berlin

Tel.Mobil 0177 79 35 274
www.nada-berlin.eu/uks
hpu.schneider@gmx.de