Josef Hummelsberger
Behandlung von Schlafstörungen

Reading excerpt

Behandlung von Schlafstörungen
of Josef Hummelsberger
Publisher: Müller-Steinicke Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b19960

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Inhaltsverzeichnis

Danksagung 8

Zum Gebrauch 8

Einführung 9

1 Westliche Sichtweise von Schlaf und Schlafstörungen 11

1.1 Westliche Physiologie und Pathologie des gesunden Schlafes .. 11
1.2 Warum schlafen wir 11
1.3 Schlafstörungen 29
1.4 Schlaflosigkeit 32

2 Sichtweise der Chinesischen Medizin von Schlafstörungen 40

2.1 Einführung 40
2.2 Schlafstörungen aus Sicht historischer Texte 42
2.3 Die Acht Unpaarigen Leitbahnen 46

3 Therapie von Schlafstörungen gemäß der Muster-Differenzierung .. 74

3.1 Fülle-Muster 74
3.2 Leere-Muster 125
3.3 Kombinierte Fülle- und Mangel-Muster 153
3.4 Zusammenfassung der wichtigsten Rezepturen 167
3.5 Spezifische Anamnese 169

4 Schlafstörungen bei Kindern 170

4.1 Normale Schlafmuster bei Kindern 171
4.2 Muster von Schlafstörungen 174

5 Kasuistiken 209

5.1 Kasuistik Nr. 1 (von Stefan Englert) 209
5.2 Kasuistik Nr. 2 (von Stefan Englert) 214
5.3 Kasuistik Nr. 3 (von Stefan Englert) 218

6 Tipps für Patienten gegen Schlafstörungen 222

6.1 Tipps für das Schlafen 222
6.2 Tipps für das Einschlafen 224
6.3 Tipps zum Durchschlafen 225

7 Wissenschaftliche Studien 226

7.1 Studien zur Therapie von Insomnie – Behandlung mit Akupunktur .. 226
7.2 Studien zur Therapie von Insomnie – Behandlung mit chinesischer Arzneitherapie 239

Literaturhinweise – Yair Maimon 245

Literaturhinweise – Gali Stoffman 246

Index 247

Bildnachweis 250

„Was ist das?
Der Mensch wünscht es sich herbei,
und wenn er es endlich hat,
lernt er es nicht kennen.“

Leonardo da Vinci

„Schlaf und Wachheit sind als Krankheit zu betrachten,
wenn sie im Übermaß auftreten.“

Hippokrates

„Süßer Schlaf!
Du kommst wie reines Glück ungebeten,
unerfleht am willigsten.“

Johann Wolfgang von Goethe

Danksagung

Es ist mir ein großes Bedürfnis meinen Mitautoren für ihre inspirierenden Anregungen und Beiträge zu diesem Buch meinen tiefen Dank auszusprechen. Ich danke Yair Maimon für seine wundervollen Beschreibungen der Energetik der einzelnen Akupunkturpunkte und Punktkombinationen und Hamid Montakab für seine Darstellung der westlichen Sichtweise des Phänomens des Schlafens. Darüber hinaus hat er für uns die historisch ältere Herangehensweise von Schlafstörungen über die Dynamik der Acht unpaarigen Leitbahnen sehr anschaulich ausgeführt. Ebenfalls möchte ich Gali Stoffmann für ihren Beitrag zu Schlafstörungen und deren Behandlungsmöglichkeiten bei Kindern danken, der sicherlich eine sehr hohe Praxisrelevanz hat. Außerdem möchte ich Sheizaf Cohen-Gilboa für ihre „Tipps zum Einschlafen" und ihre Unterstützung bei den Punktbeschreibungen danken.

Euch allen vielen Dank für die hervorragende Arbeit und die Bereitschaft, euer Wissen zu teilen. Die exzellente Zusammenarbeit war stets eine Freude und sehr inspirierend für mich.

Ebenso gilt mein Dank Stefan Müller-Gißler und seinem Verlagsteam, die mit ihrer stetigen Unterstützung eine unentbehrliche Hilfe waren, wie auch meinem Mit-Herausgeber Josef Hummelsberger, der durch seine fundierten Rückmeldungen meinen Blickwinkel immer wieder erweitern konnte.

Ravensburg, April 2015 Stefan Englert

Zum Gebrauch dieses Buches

Wir sehen die Verwendung dieses Buches sowohl als Grundlagenbuch zu dem Beschwerdebild Schlafstörungen, aber vor allem auch als Praxisbuch, in dem der Therapeut schnell etwas zu dem Thema Schlaflosigkeit nachlesen möchte. Daher werden Sie beim Lesen dieses Buches feststellen, dass wir immer wieder Merkmale verschiedener Akupunkturpunkte bewußt mehrfach, auf die spezielle Diagnose zugeschnitten, aufgeführt haben. Dies hat den Zweck, dass Sie auch beim punktuellem Nachschlagen einzelner Beschwerdebilder schnell und effizient wichtige Informationen zu den einzelnen Akupunkturpunkten zur Hand haben.

Einführung

Schlaf ist ein komplexes Phänomen. Westliche Wissenschaftler haben bislang viele Theorien, aber kaum Erklärungen für den Grund und die Modalität des Schlafvorganges und noch weniger für das Träumen. Im Gegensatz dazu ist die Chinesische Medizin seit Jahrhunderten von dem Phänomen des Schlafes und des Träumens fasziniert gewesen. Aus der chinesisch-medizinischen Sicht spiegelt der Schlafvorgang die innere Physiologie direkt wider. Erstaunlicherweise scheinen die meisten der modernen wissenschaftlichen Feststellungen über den Schlaf die historischen chinesischen Theorien zu bekräftigen und zu bestätigen. Der Schlaf-Wach-Zyklus ist der wichtigste circadiane Rhythmus des Menschen und ein ausgezeichneter Indikator des inneren Gleichgewichts und der Gesundheit. Nicht nur ein guter Schlaf ist unabdingbar für die Gesundheit, auch das Analysieren des Schlafs liefert uns eine sehr gute Vorstellung der inneren Balance der seelischen Instanzen und der Organe.

Schlafstörungen verschiedenster Art sind sehr häufig, besonders die so genannte Schlaflosigkeit, welche 30% bis 40% der Bevölkerung betrifft. Unangemessene Behandlungen der Schlaflosigkeit können leicht eine gelegentliche Schlaflosigkeit in eine chronische umwandeln, welche oft zum regelmäßigen Gebrauch von Medikamenten führt. Für zahlreiche Patienten wäre eine effektive, medikamentenfreie Therapie wie die Akupunktur eine bevorzugte Behandlungsmöglichkeit.

Obwohl es nun einwandfrei feststeht, dass Schlaf genauso essentiell ist wie Luft, Wasser und Essen, um das Leben zu erhalten, sind die Gründe des Schlafbedürfnisses in den meisten Bereichen immer noch unbekannt. Der Mangel an ausreichendem und erholsamen Schlaf führt zu einer Reihe von gut dokumentierten Manifestationen und über längere Zeit zu dem immer häufiger vorkommenden „Burn-Out"-Syndrom. Die alarmierende Steigerung im Gebrauch von diversen Schlafhilfen und Medikamenten, spiegelt die Zunahme der Schlafprobleme direkt wider. Dies betrifft einen großen Anteil der Bevölkerung, Kinder eingeschlossen. Schlafmittel sind normalerweise nur für kurzzeitige Anwendungen und nur als vorübergehende Maßnahme angezeigt. Unglücklicherweise haben in den meisten chronischen Fällen von Schlaflosigkeit die Patienten über Jahrzehnte

Schlafmittel eingenommen. Die schädlichen Folgen, welche dem gesunden Menschenverstand offensichtlich erscheinen, müssen immer noch wissenschaftlich ausgewertet werden. Es ist daher sehr wichtig, einen einheitlichen und ganzheitlichen Ansatz des Schlafes zu verfolgen. Die folgenden Ausführungen decken die westlichen, neuro-humoralen Theorien und Entdeckungen des Schlafes ab und vergleichen diese mit 2500 Jahre alten chinesischen Konzepten. Es scheint, dass die historischen Medizintraditionen den modernen Menschen immer noch etwas an Weisheit weitergeben können!

1 Westliche Sichtweise von Schlaf und Schlafstörungen

1.1 Westliche Physiologie und Pathologie des gesunden Schlafes

Schlaf wird als natürlicher und regelmäßiger und immer wiederkehrender Zustand von Ruhe für Körper und Geist definiert. Dies ist bei Menschen und Tieren gleichermaßen zu beobachten. Während des Schlafes ist das Bewusstsein verändert. Es erfolgt eine teilweise Unterdrückung der sensorischen Aktivität und fast der gesamten willkürlich aktivierbaren Muskulatur. Der Schlafzustand wird von einer ruhevollen Wachheit dadurch unterschieden, dass die Fähigkeit auf Stimuli zu reagieren, vermindert ist. Hingegen ist Schlaf viel leichter reversibel, als der Winterschlaf oder das Koma. Das Phänomen des Schlafes ist bei allen Säugetieren und Vögel, aber auch bei vielen Reptilien, Amphibien und Fischen, anzutreffen. Bei Menschen, Säugetieren und der beträchtlichen Mehrheit von anderen Tieren, die beobachtet wurden (wie einige Arten von Fischen, Vögeln, Ameisen und Fruchtfliegen), ist der regelmäßige Schlaf sogar überlebenswichtig. Die Funktion und der Mechanismus des Schlafes wird bisher nur teilweise verstanden. Es scheint, dass sowohl Mensch als auch Tier diesen zur Erhaltung ihrer Gesundheit benötigen. Aufgrund seines Einflusses auf die physische und psychische Gesundheit ist der Schlafprozess Gegenstand aktueller Forschung.

1.2 Warum schlafen wir

1.2.1 Die Funktion des Schlafes

Medizinische Wissenschaften haben immer noch keine Erklärung gefunden, warum wir schlafen! Schlafen wir, um uns von der Erschöpfung zu erholen oder vorzubeugen müde zu werden?

Bei den Menschen dauern die Schlafzyklen durchschnittlich von 90 bis 110 Minuten und umfassen vier Phasen. Jede davon hat möglicherweise eine individuelle physiologische Funktion.[*1)]

Schlaftabletten, Alkohol und Drogen können verschiedene Stadien des Schlafes induzieren. Dies führt aber zu einem Schlaf, der seine physiologischen Funktionen nicht in der gleichen Weise erfüllt wie ein gesunder Schlaf. Mit anderen Worten, die Person wacht auf und fühlt sich immer noch müde, obwohl sie offensichtlich genügend Schlaf erhalten hat.

Studien zu einem absoluten oder selektiven Schlafentzug bei Menschen und zahlreichen Tierarten haben gezeigt, dass weniger somatische (körperliche) Veränderungen im Körper, sondern überwiegend Störungen des zentralen Nervensystems (ZNS), aufgetreten sind. Hier einige Beispiele von Störungen, die eng mit Schlaflosigkeit verbunden sind:

- physische Ermüdung
- Reizbarkeit
- nervöse Erschöpfung und reduzierte intellektuelle Kapazität, mit vermindertem Gedächtnis
- Minderung von höchsten kognitiven Leistungen, Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS), verminderte Genauigkeit und verlängerte Reaktionszeit, welche sich als Grund für eine Reihe von Unfällen herausstellte
- Halluzinationen
- beeinträchtigtes, moralisches Urteilsvermögen
- Störungen des Immunsystems
- gesteigertes Risiko von Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes Typ II, Adipositas, Tremor und Schmerz
- verringerte anabolische Aktivität und Unterdrückung von Wachstum und Erneuerung des immunen-, nervalen-, skeletalen- und muskulären Systems

- psychische Erkrankungen wie Depression, Alkoholismus und bipolare Störungen

Es gibt eine Vielzahl von Theorien, um durch Schlafentzug entstandene Störungen zu erklären. Insbesondere werden die Anhäufung von freien Radikalen und verschiedenen Abbauprodukten wie Gammaamino-buttersäure (GABA) oder die verminderte Produktion von Kortisol während des Schlafes, diskutiert. Dies kann negative Folgen für den Alterungsprozess und die emotionale Verfassung eines Menschen während des Tages haben.

Die menschlichen Fähigkeiten sich anzupassen ermöglichten es, den fehlenden Schlaf wieder aufzuholen. So lässt sich tatsächlich nachweisen, dass sich der Körper nach einer Periode von Schlafentzug wieder dadurch rascher regeneriert, indem er die Anteile an Tiefschlaf (N3) und von REM-Phasen (Rapid Eye Movement, Traumschlaf) erhöht. Dies lässt stark vermuten, dass beide dieser Schlafphasen für die Gesundheit des Organismus essentiell sind. Der Tiefschlaf hilft dem physischen Körper sich zu regenerieren, während der REM-Schlaf mehr der Erholung des zentralen Nervensystems gilt. (*2+3)

Bei den folgenden physiologischen Prozessen konnte ihre Verbindung mit dem Schlaf klar aufgezeigt werden.

Wiederherstellung/Erneuerung

- Immunsystem: Schlafmangel beeinträchtigt einerseits die Immunfunktion, auf der anderen Seite verändern gesundheitliche Herausforderungen den Schlaf (*4). Die meisten Menschen und Spezies steigern ihre Schlafstunden, wenn sie sich von Krankheiten oder Traumata erholen. Außerdem haben alle Spezies, die länger schlafen, höhere Titer an weißen Blutzellen.(*5)

- Wundheilung wird durch Schlafmangel beeinträchtigt. (*6)

Anabolismus und körperliches Wachstum

Anabolische Hormone, inklusive der Wachstumshormone, werden vor allem während des Schlafes ausgeschüttet. Die Erkenntnisse hierzu sind aber noch widersprüchlich. So zeigt eine Studie bei Kindern keinen Einfluss des Schlafes auf das Wachstum.[*7] Hingegen konnte eine andere Studie bei Erwachsenen nachweisen, dass Männer mit einem hohen Anteil von langsamen Schlafwellen SWS (Phase 3) eine größere Ausschüttung an Wachstumshormonen haben, als die mit einem niedrigeren Anteil an SWS.[*8]

Der anabole Effekt des Schlafes scheint verschiedene physiologische Prozesse wie das Immun-, Nerven-, Muskel- und Skelett- System zu betreffen. Jedoch kann der Wachzustand als ein eher kataboler (abbauender) Zustand gesehen werden. Durch die Verstoffwechselung der aufgenommenen Nahrung können freie Sauerstoffradikale entstehen, welche die Zellen schädigen.

Entwicklung des Gehirns (Ontogenese)

Dies findet sehr wahrscheinlich während des REM-Schlafes des Neugeborenen statt.[*9] Tatsächlich besteht ein großer Teil des Schlafes bei den Kleinkindern aus dem REM-Schlaf. Daher wird der REM-Schlaf als ein sehr wichtiger Faktor für die Entwicklung des Gehirns angesehen. Diese These wird außerdem durch die Beobachtung gestärkt, dass Babys, welche zu früh auf die Welt kommen, mehr Zeit im REM-Schlaf verbringen. Diese Theorie deutet darauf hin, dass die Muskelhemmung, welche bei der Gehirnaktivierung während des REM-Schlafes beobachtet wurde, zur Entwicklung des Gehirns dient, indem die Synapsen ohne motorische Rückkoppelung aktiviert werden. Verkürzungen des REM-Schlafes resultieren in Verhaltensproblemen, einer verringerten Gehirnmasse und einer ungewöhnlichen Anzahl an neuronalem Zelltod.[*10]

Erinnerungsverarbeitung und Schlaf

In Studien wurde eine Verbindung zwischen Schlaf und dem Gedächtnis nachgewiesen. Dabei zeigen sich durch Schlafentzug negative Auswirkun-

gen auf die Arbeitsweise des Gedächtnisses bei anspruchsvollen, kognitiven Funktionen wie bei der Entscheidungsfindung und dem episodischen Gedächtnis.(*11)

Das Gedächtnis kann in den verschiedenen Stadien des Schlafes unterschiedlich betroffen sein. Der REM-Schlaf ist für das prozessorientierte Gedächtnis (Langzeitgedächtnis von Fertigkeiten/Fähigkeiten) sehr hilfreich. Wohingegen die Nicht-REM-Tiefschlafphase (SWS) das deklarative Gedächtnis verbessert (Erinnerung von Fakten).(*12)

Den Schlafforschern der Harvard Universität zu Folge scheint der wichtige Teil des Gedächtnisses mit den Dendriten der Nervenzellen verbunden zu sein. So festigen wir während des Schlafes unsere Erinnerung und organisieren unser Wissen. Die Dendriten schicken vermutlich Informationen zum Zellkörper, um neue neuronale Verbindungen herzustellen und um sicher zu gehen, dass keine externen Informationen zu diesen Dendriten weitergeleitet werden.(*13)

1.2.2 Die Struktur des normalen Schlafes

Bei den meisten Arten, Säugetieren und insbesondere bei Vögeln, ist der Schlaf in zwei Hauptgruppen unterteilt:

1. Rapid Eye Movement (REM) und dem

2. Non-Rapid Eye Movement (NREM oder Non-REM-Schlaf).

Jede Gruppe ist durch bestimmte physiologische, neurologische und psychologische Merkmale gekennzeichnet. Die Schlafphasen wurden ursprünglich 1937 von A. L. Loomis beschrieben.(*14) 1953 haben W. Dement und N. Kleitman entdeckt, dass der REM-Schlaf vom Non-REM-Schlaf getrennt ist. Daher klassifizierten sie den Schlaf in vier Non-REM-Phasen und den REM-Schlaf.(*15) Dies wurde 1968 von A. Rechtschaffen und A. Kales in dem „R&K sleep scoring manual" standardisiert.(*16) Die Trennung des Non-REM-Schlafes in vier Stadien mit der Slow-wave-Schlafphase, welche die Stadien 3. und 4. beinhalten. In Phase 3 machen die Delta-Wellen weniger als 50% der gesamten Wellenmuster aus. Dafür stellen sie mehr als die

Hälfte im Stadium 4 dar. Der REM-Schlaf wird gelegentlich auch als Stadium 5 betrachtet.

Die American Academy of Sleep Medicine (AASM) revidierte 2004 die Einteilung der Schlafstadien und nahm einige Änderungen daran vor. Sie teilte den Non-REM-Schlaf in 3 Stadien, N1, N2 und N3, wobei die Letztere die früheren R&K Stadien 3 und 4 umfasst. Diese werden auch der Slow-wave-sleep (SWS) oder Delta-Schlaf genannt.

Die Schlafphasen und andere biophysiologische Variablen des Schlafes werden in spezialisierten Schlaflaboren analysiert und ausgewertet. Dies geschieht mit Hilfe der Polysomnographie. Diese inkludiert die Erfassung der Gehirnwellen mittels Elektroenzephalogramm (EEG), Augenbewegungen durch die Elektrookulographie (EOG) und der Skelettmuskelaktivität durch die Elektromyographie (EMG). Weitere Parameter sind das Elektrokardiogram (ECG/EKG), nasale Luftmessungen, Pulsoximetrie und eine Klangprobe des Schnarchens. In manchen Fällen werden auch nächtliche Erektionen mittels eines Messgerätes (NPT) erfasst.

1.2.3 Schlafphasen

Die folgenden Schlafphasen können mittels Polysomnographie identifiziert werden:

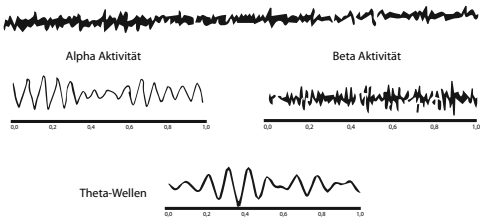
- Phase N1 (früher R&K Phase 0 und 1): Benommenheit und Schläfrigkeit, definiert durch die Übergangsphase zwischen Wachheit und Schlaf. Die Gehirnwellen gehen normalerweise im Wachzustand von einer Alphafrequenz von 8 bis 13 Hz, zu Theta-Wellen bei 4 bis 7 Hz über. Während der N1 Phase verliert der Mensch seinen Muskeltonus und einen Großteil der bewussten Wahrnehmung der äußeren Umgebung. Manchmal können plötzliche Zuckungen und Reflexe beobachtet werden. Manche Menschen erfahren auch hypnagoge Halluzinationen in dieser Phase.

- Phase N2 (R&K Phase 2) wird aufgrund seiner Schlafspindeln (12 bis 16 Hz) und den K-Komplexen identifiziert. Während dieses Stadiums nimmt die muskuläre Aktivität ab und die bewusste Wahrnehmung der äußeren Umwelt schwindet. Diese Phase betrifft 45-55% des ge-

samten Schlafes bei Erwachsenen und korrespondiert mit dem oberflächlichen Schlaf und mit kurzen Bruchstücken alltäglicher Gedanken.

- Phase N3 (Tief- oder Slow-wave Schlaf, früher R&K Phase 3 und 4) ist durch Delta-Wellen charakterisiert (0,5 bis 4 Hz), diese werden auch Deltarhythmus genannt. Die Effizienz des Schlafes wird nach dieser „Deltaaktivität" bewertet. Parasomnie wie das Schlafwandeln, Schlafreden, Albträume oder Bettnässen geschieht in der N3 Phase.

- REM-Schlaf nach den dabei auftretenden schnellen Augenbewegungen, „Rapid Eye Movement", wird auch als „Paradoxer Schlaf" bezeichnet. Das EEG zeigt eine extreme Aktivität des Gehirns, welche das Phänomen Traum widerspiegelt, der Körper ist dabei nahezu unbeweglich. Es wird vermutet, dass die muskuläre Atonie, eine natürliche Notwendigkeit ist, um die Person vor Selbstschäden zu schützen, wenn die Szenen aus einem lebendigen Traum physisch ausgearbeitet würden. Der REM-Schlaf beläuft sich auf 20-25% des gesamten Schlafes beim menschlichen Erwachsenen. Die Kriterien für den REM-Schlaf beinhalten schnelle Augenbewegungen, genauso wie ein schnelles Niederspannungs-EEG. Der REM-Schlaf nimmt den letzten Teil des Schlafzyklusses von 90-110 Minuten in Anspruch und nimmt mit der Schlafdauer während der Nacht zu.

Schlaf-Status	Wellen-Typ	Physische Zeichen
N1	Verminderung von Alpha-Wellen (8-13Hz) Anstieg von Theta-Wellen (4-7Hz)	Benommenheit Langsames Rollen der Augen Partieller Verlust des Muskeltonus Muskelzuckungen Gelegentlich hypnagoge Halluzinationen
	Electroencephalogram (EEG) 	

2 Sichtweise der Chinesischen Medizin von Schlafstörungen

2.1 Einführung

Schlafstörungen wurden in der langen Geschichte der Traditionellen Chinesischen Medizin nach unterschiedlichen Kriterien eingeteilt und differenziert therapiert.

Historisch gesehen betrachtet die „ältere" Sichtweise der klassischen chinesischen Medizin Schlafprobleme als Störungen der Kommunikation von *weiqi* und den inneren Nähr-Ebenen sowie der Außerordentlichen Leitbahnen (*qijingmai*).

Die Differenzierung gemäß der chinesischen Muster-Beschreibung ist die heute am meisten angewandte Differenzialdiagnose und wird nachfolgend detailliert ausgeführt.

Daneben existiert auch eine vereinfachte Differenzierung nach rein klinischer Präsentation:

- Einschlafstörung
- Durchschlafstörung
- frühmorgendliches Erwachen
- agitierter Schlaf

2.1.1 Einschlafstörung

Einschlafstörungen entstehen dadurch, dass das Yang nicht ins Yin eintreten kann – daher bei Blut-/Yin-Mangel (depletio xue, *xuexu*/depletio yin, *yinxu*). Dies kann auch zu einer Tendenz von „Nachtschwärmerei" führen. Andererseits kann auch durch ein Yang-Pathogen, wie z. B. Feuer-Glut (ardor, *huo*) im FK Herz zu Einschlafstörungen kommen.

Moderne Musterbeschreibung: Blut-Mangel im FK Herz (depletio xue cardialis, *yinxinxue*) oder auch allgemeiner **Blut-Mangel** (depletio xue, *xuexu*).

2.1.2 Durchschlafstörung

Insomnie wird generell begleitet durch Unruhe und Erregung (körperlich und psychisch). Dazu können Träume den Schlaf stören. Das Yin kann den Geist (*shen*) nicht mehr beherbergen.

Moderne Musterbeschreibung: Fehlende Kommunikation von FK Herz und FK Niere. **Herz- und ggf. Nieren-Yin-Mangel** *(depletio Yin cardialis et renalis, xin shen yin xu*).

2.1.3 Frühmorgendliches Erwachen

Yang ist überwiegt Yin, Aktivität überwiegt Ruhe. Wenn dann dazu noch sofort beim Erwachen Gedanken, Ärger und Sorgen erscheinen, kann dies auf eine Yang-Überladung (repletio yang, *yangshi*) im FK Leber (o. hepaticus, *gan*) hinweisen.

Moderne Musterbeschreibung: Fülle im FK Leber: Ursache ist hier meistens eine **Leber-Qi-Stagnation** (o. hepaticus, *gan*) oder aufsteigendes Yang im FK Leber bei Blut-Mangel (depletio Xue, *xuexu*).

2.1.4 Agitierter Schlaf

Sehr unruhiger Schlaf, häufige Albträume, zeigt **Hitze (calor Xue, *re*)** – oft auch sonstige Hitze-Zeichen – das kann auch durch emotionale oder diätetische Faktoren verstärkt werden. Das genaue Syndrommuster unterscheidet sich je nach betroffenen Funktionskreisen (orbes*, zangfu*). Dies kommt auch bei Fieber häufig vor, wenn Hitze ins Blut (calor Xue, *xuere*) eingedrungen ist, ebenso bei **Schleim-Feuer** (calor pituitae**,** *tanre*), welches den Geist (*shen*) stört.

Die von Hitze besonders häufig betroffenen Funktionskreise sind Magen, Herz, Leber, Gallenblase.

Moderne Musterbeschreibung: Hitze-Fülle (calor repletionis, *shire*). Feuer in den Funktionskreisen Magen, Herz, Leber, Gallenblase oder auch Blut-Hitze (calor xue, *xure*).

2.2 Schlafstörungen aus Sicht historischer Texte

2.2.1 Terminologie

Um Schlafprobleme zu bezeichnen, werden in der Chinesischen Medizin verschiedene Begriffe benutzt:

- Verlust von Schlaf = *shimian*
- Nicht-Schlafen = *bumian*
- Nicht-Schlafen = *bumei* (altertümlich; nicht mehr gebräuchlich)
- „Nicht in der Lage sein, liegen zu bleiben" = *budewo*

Eine wichtige Grundaussage der Traditionellen Chinesischen Medizin lautet: „Der gesunde Geist ist ruhig". Der Geist (*shen*) residiert im Blut (Xue) und Yin. Daher finden wir tagsüber bei allen Formen eines Säfte-Mangels im Herzen Unruhe und Schlafstörungen in der Nacht. Historisch betrachtet finden sich schon sehr frühe Belege dafür, dass sich auch die damaligen Ärzte in China mit dem Thema Schlafstörungen intensiv und sehr differenziert auseinandergesetzt haben.

2.2.2 Aussagen verschiedener Klassiker zu Schlafstörungen

Yellow Emperor's Inner Classic (Huang dì nei jing)

Im 'Inneren Klassiker des Gelben Kaisers' *Huang di nei jing su wen,* Kapitel 10 und *Ling shu* Kapitel 71, finden sich an mehreren Stellen Aussagen zum Thema Schlafstörungen:

So heißt es im *Su wen* in Kapitel 10:

> *„Die Leber speichert Xue, das Herz zirkuliert es. Wenn es in Bewegung ist, bewegt es sich durch alle Gefäße; wenn es ruhig ist, kehrt das Blut in den FK Leber* (xue hepatici, *ganxue*) *zurück".*

Im *Ling shu* lesen wir in Kapitel 71:

„Wenn Pathogene sich in den Menschen festsetzen, schließen die Augen nicht mehr und man schläft nicht mehr […].“ Und *„Dann musst Du die Leere tonisieren, den Exzess drainieren, Fülle und Leere regulieren um in den Leitbahnen den sanften Fluss zu gewährleisten und die Pathogene herauszubefördern“.*

Und im Kapitel 80 des *Ling shu:*

*„Wenn das weiqi (*Wehrenergie, qi defensivum, *weiqi*) *es nicht schafft ins Yin einzutreten und vom Yang zurückgehalten wird, dann wird das Yang voll; die Yang-Fülle ruft eine Fülle in der Emporziehenden Yang-Leitbahn* (*yangqiaomai*) *hervor. Dann ist Yin leer und die Augen können nicht geschlossen bleiben.“*

Shang hán lùn und Jïn guì yào luè

Das *Shang hán lùn*, *Discussion of cold damage,* wurde vermutlich um ca. 220 n. Chr. von Zhang Zhòng-Jîng verfasst oder zusammengestellt. Hierin werden Krankheitsprozesse im Körper dynamisch aufgefasst und insbesondere das 6-Schichten-Modell vorgestellt. Wir finden hier die “Drei Methoden der Reinigung”: Erbrechen (emesis, *tu fa*), das Abführen (purgatio, *xie fa*) und die Diaphorese/Schwitzen (sudatio, *han fa*).

Essentials from the Golden Cabinet, Jïn guì yào luè, wird historisch ebenfalls Zhang Zhòng-Jîng zugeschrieben, was wörtlich oft mit „Wesentliche Rezepte aus dem Goldenen Kabinett“ übersetzt wird. In diesem Text, der oft als der zweite Teil oder die Fortsetzung des *Shang han lun* angesehen wird, beschäftigt sich insbesondere das *bumei*-Kapitel mit Schlafproblemen. Hier finden wir mehrere Aussagen dazu:

„Es kann sein, dass man die ganze Nacht nicht schläft; oder man schläft ein, erwacht aber immer wieder. Dies geschieht, weil shen und hun keinen Frieden haben“.

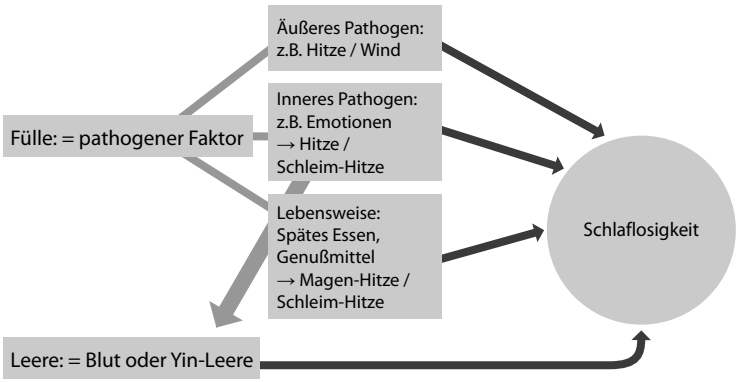
„Gedanken, Besorgnisse und Müdigkeit verletzen FK Herz und FK Milz und führen zu einem energetischen Qi-Mangel (depletio qi, qixu) und einem Absinken des Jing (Struktivpotential jing, jing). Dies verursacht Palpitationen, Rhythmusstörungen und Schlaflosigkeit.“

3 Therapie von Schlafstörungen gemäß der Muster-Differenzierung

Wie bereits in den Klassikern zu sehen war, gilt auch heute noch das Prinzip: Fülle beseitigen – Mangel auffüllen!

Dies bedeutet die erkennbaren Pathogene zu eliminieren und/oder einen energetischen Mangel entsprechend der fehlenden Energie zu tonisieren.

Zusammenfassung



3.1 Fülle-Muster (repletio, *shi*)

Pathogene – innere sowie äußere – führen zu Fülle-Muster (repletio, *shi*), wobei diese auch von Stagnation begleitet sein können. Vereinfachend könnte man sagen, bei Schlaflosigkeit sollten vor allem folgende drei Mechanismen beachtet werden: Hitze beunruhigt den Geist (*shen*), Schleim blockiert die Sinnes-Öffnungen oder Stagnation/Stase engt den Geist ein. Jede Situation für sich und besonders auch Kombinationen daraus, können zu Schlaflosigkeit führen.

Hitze (ardor, *huo*)-Prozesse

Allgemein gilt die Aussage, dass Hitze (ardor, *huo*) immer auch Unruhe verursacht, insbesondere im FK Herz (**Herz-Feuer** (ardor cardiale, *xinhuo*))

und im FK Leber (**Leber-Feuer** (ardor hepatici, *ganhuo*)). Indirekt führt aber auch bei der Leber-Qi-Stagnation die sogenannte „Stagnations-Hitze" zu innerer Unruhe und Schlaflosigkeit. Denn Hitze hat immer die Tendenz nach oben zu steigen und somit den Geist (*shen*) zu irritieren.

Schleim (pituita, tan, *tanyin*), welcher die Sinnesöffnungen blockiert

Nicht selten führt dies zu einer Kombination von Schleim und Hitze („heißer Schleim").

Ausgeprägte Stagnationen des Qi und der Blut-Stase

Qi-Stagnation kann einerseits zu Hitze transformieren und dadurch den Geist (*shen*) stören (siehe oben), andererseits ist Qi für den Fluss von Blut (Xue) zuständig. Stagniert das Qi, fließt auch Blut (Xue) nicht mehr frei. Da Blut die Wurzel des *shen* darstellt, führt Blut-Stase (Stase Xue, *ganxue*) häufig – fast könnte man sagen immer – auch zu psychischen Problemen.

Zusätzlich Störungen der Mitte:

- FK Magen-Qi – Stagnation und Hitze
- FK Milz-Feuchte – Hitze und Nahrungsstagnationen

3.1.1 Schlaflosigkeit aufgrund von Feuer im FK Herz (ardor cardiale, xinhuo)

Diskussion des Pathomechanismus

Wenn Patienten lange Zeit zu vielen Sinnesreizen ausgesetzt sind, wird der Geist (*shen*) ständig stimuliert.

Da Feuer immer nach oben steigt, irritiert dies zwangsläufig auch die „Seelen" *hun* und *shen* und stört den nächtlichen Schlaf.

Symptome und Klinik

Patiententypus: Hektischer, überdrehter Typus mit rotem Gesicht. Auffallend leuchtende Augen mit begeistertem Blick

Psychischer Befund: Spricht schnell, lacht viel (und unangemessen). Unruhe, Ängste, Schlaflosigkeit, Irritierbarkeit, emotionale Schwankungen

Körperliche Symptome: Rotes Gesicht, inneres Hitzegefühl, Zahnfleischbluten, Zungenbrennen, Stomatitis, Mundulcerationen, Durstgefühl, gerötete Augen, Palpitationen und Herzrasen. Tinnitus, Blutungen aus Mund oder Nase; eitrige Hauteffloreszenzen, Abszedierungen. Ausscheidungen sind konzentriert, evtl. Obstipation, dunkler, konzentrierter Urin.

Zunge: Der Zungenkörper ist rot, insbesondere die Spitze. Der Belag ist gelblich

Puls: Die Pulse sind übervoll (pp. repleti, *shimai*) und beschleunigt (pp. celeri, *shumai*)

Therapiestrategien

Die Hauptaufgabe besteht in der Klärung der Hitze sowie Beruhigung des Geistes, denn Hitze „irritiert" und beunruhigt immer den Geist (*shen*).

Arzneitherapie

Basisrezeptur

Dekokt, welches das Herz klärt (*Xie xin tang*)	
Coptidis rhizoma (*huanglian*)	6 g
Scutellariae radix (*huangqin*)	6-9 g
Rhei rhizoma (*dahuang*)	2-6 g

Erläuterung der Rezeptur

Hier werden sehr kalte und bittere Arzneien eingesetzt, die diese Fülle-Hitze (calor, *re*) klären und nach unten hin ableiten können. Die Herrscher-Arznei Coptidis rhizoma (*huanglian*) ist eine der potentesten Arzneien, wenn es darum geht Hitze (calor, *re*) aus dem FK Herz (o. cardialis, *xin*) zu eliminieren. Oft wird sie auch als Botenmittel zum FK Herz (o. cardialis, *xin*) eingesetzt. Rhei rhizoma (*dahuang*) dient – insbesondere bei einer vorhandenen Verstopfung – zum Abführen von Hitze über die FK Dünndarm (o. intestini tenuis, *xiaochang*) und FK Dickdarm (oo. intestinorum, *chang*).

Modifikationen

- Bei Nachtschweißen: Ostrae concha (*muli*) 6 g und Draconis os (*longgu*) 6 g
- Bei ausgeprägter Reizbarkeit: Cucurmae tuber (*yujin*) 6 g

Akupunktur – Mögliche Punkte (Auswahl)

- He 9 (C 9, *shaochong*)
- He 8 (C 8, *shaofu*)
- He 7 (C 7, *shenmen*)
- Pc 8 (*laogong*)
- Pc 7 (*daling*)
- Bl 15 (V 15, *xinshu*)
- Du 19 (Rg 19, *houding*)
- N-HN-54 (*anmian*)
- M-HN-3 (*yintang*)

Erläuterung der Punkte

He 9 (C 9*, shaochong*) – Durchdringung des Shaoyin
Jing-Brunnen- und Holz-Punkt (Tonisierungspunkt) des FK Herz (o. cardialis, *xin*)

Der *jing*-Brunnen-Punkt. Am Ende des FK Herz (o. cardialis, *xin*) ist eine starke dynamische Veränderung des Qi´s von Yang zu Yin zu sehen. Dieser Punkt hat die Fähigkeit, exzessive Hitze im FK Herz (Yang) zu klären. Wie die meisten *jing*-Brunnen-Punkte hilft er das Bewusstsein wiederherzustellen und ist daher sehr wirkungsvoll bei Schlaflosigkeit, welche nach einem Schock oder einem Trauma, wie es oft bei Unfällen mit Bewusstlosigkeit zu finden ist, entstanden ist.

Der Holz-Punkt He 9 (C 9, *shaochong*) hat eine stark bewegende Funktion, deshalb hilft er bei der Wiederherstellung des Bewusstseins. Er klärt Wind, demzufolge hat er einen beruhigenden Effekt, welches dem FK Herz (o. cardialis, *xin*) erlaubt, sich wieder mit dem Geist (*shen*) zu verwurzeln und beim Einschlafen hilft.

Zuletzt: He 9 (C 9, *shaochong*) hat die Fähigkeit sehr stark Hitze zu klären, samt fiebriger Hitze des FK Herz (o. cardialis, *xin*). Dadurch beruhigt es den Geist (*shen*) und kann Albträume behandeln, welche durch Hitze entstanden sind.

He 8 (C 8*, shaofu*) – Residenz des Shaoyin
Ying-Quellen- und Feuer-Punkt des FK Herz (o. cardialis, *xin*)

Der *Ying*-Quellen-Punkt – nach dem *Klassiker der Schwierigkeiten 1*

Ying-Quellen-Punkte sind bei „Hitze im Körper" angezeigt. Deshalb hat He 8 (C 8, *shaofu*) eine stark Feuer klärende Wirkung des FK Herz (o. cardialis, *xin*).

Der Feuer-Punkt - He 8 (C 8, *shaofu*) ist der Feuer-Punkt des Feuerelementes. Daher kann er bei Schwäche stärken oder wie die anderen Feuer-Punkte verwendet werden, um exzessives Feuer zu beseitigen. Diese können sonst zu einem unruhigen Geist und emotionaler Unruhe führen.

4 Schlafstörungen bei Kindern

Einführung

Schlafprobleme bei Kindern unterscheiden sich deutlich in der Ätiologie und Erscheinung von den Schlafproblemen der Erwachsenen. In den meisten Fällen hat die Schlaflosigkeit bei jungen Kindern mit der Ernährung, Impfungen, Zahnen oder früheren Erkrankungen zu tun und weniger mit emotionalen Problemen, wie wir sie bei Erwachsenen kennen. Während bei Erwachsenen Einschlafstörungen auf Blut-Mangel hinweisen können, ist es bei Kindern eher ein Zeichen von Hitze oder kranialen Stauchungen.

Wenn man Schlaflosigkeit bei Kindern betrachtet, müssen wir uns daran erinnern, dass die Kindheit das Holzelement widerspiegelt, das Steigen des Yang innerhalb des Yin. Daher tendieren Kinder in den ersten Jahren des Lebens zu mehr Yang als Yin und ihre Leber neigt zur Unausgewogenheit und aufsteigender Hitze. Zur Nachtzeit wandert das Yang ins Innere, um im Yin verwurzelt zu werden. Der relative Yang-Überschuss, sowie die Unausgewogenheit des FK Leber und seinen Auswirkungen auf die Ätherseele (*hun*), machen Kinder für Schlafstörungen und Schlaflosigkeit anfällig.

Es folgen die häufigsten Formen von Schlaflosigkeit bei Kindern, wie ich sie in meiner Praxis gesehen habe, zusammen mit Vorschlägen für die Behandlung mit Akupunktur, Bachblüten, Ernährungsempfehlungen und Tipps für die Eltern. Bei meinen Vorschlägen für die Behandlung sollten Sie beachten, dass die Akupunktur bei Kindern so einfach wie möglich gehalten und jeweils nur wenige Nadeln gestochen werden sollten. Daher müssen wir als Behandler klar und spezifisch in unserer Wahl sein.

Bevor wir Schlafstörungen bei Kindern diskutieren, müssen wir uns über die normalen Schlafmuster, welche sich während der Kindheit beträchtlich verändern, im Klaren sein.

4.1 Normale Schlafmuster bei Kindern

0-3 Monate

Schlafmuster sind noch nicht festgelegt. Dies macht es schwierig Schlafprobleme in diesem Alter zu erkennen. Babys schlafen 16-20 Stunden am Tag, 1-4 Stunden am Stück, dazwischen sind 1-2 Stunden Wachphasen. Der Tagesschlaf ist gleichzusetzen mit dem Nachtschlaf. Die Fähigkeit zwischen Tages- und Nachtschlaf zu unterscheiden, entwickelt sich zwischen der 6. Woche und dem 3. Monat.

3-6 Monate

Babys wachen alle 3-4 Stunden in der Nacht auf, um zu Essen. Babys die gestillt werden wachen etwas öfter auf. Normalerweise erwarten wir Schlafphasen von 3-4 Stunden und über den gesamten Tag etwa 13-15 Stunden Schlaf.

6-12 Monate

Am Tag werden zwei Schlafsequenzen erwartet, ein Morgen-Nickerchen von 45-90 Minuten und ein Nachmittags-Nickerchen von 60-120 Minuten. Nachts werden 1-2 Wachphasen für das Essen erwartet, etwas öfter bei Babys, die gestillt werden. Nachts werden Schlafphasen von normalerweise 6-8 Stunden erwartet.

12-36 Monate

Der Tageschlaf ist auf ein Nickerchen von 1,5-3,5 Stunden reduziert. Während der Nacht erwarten wir eine kurze Aufwachphase mit einer vollständigen Erholung durch den Schlaf. Solche Aufwachphasen müssen nicht zwingend jede Nacht auftreten. Schließlich erwarten wir 12-14 Stunden Schlaf pro Tag.

3-6 Jahre

Kinder in diesem Alter benötigen ungefähr 12 Stunden Schlaf pro Nacht.

5 Kasuistiken

5.1 Kasuistik Nr. 1 (von Stefan Englert)

Beschwerdebild: Frühmorgendliches Erwachen

50 jährige Patientin mit Schlafproblemen und insbesondere frühmorgendlichem Erwachen.

Typus: übergewichtige Patientin, teigige Haut, nach außen ruhig und behäbig, jedoch innerlich eher nervös und unsicher.

Vorgeschichte

Seit Jahren Schlafstörungen und unruhiger Schlaf. Vorzeitiges Klimakterium im 42. Lebensjahr mit unregelmäßig werdender Regelblutung. Ab dem 43. Lebensjahr keine Mens mehr.

Vorbehandlung

Bisherige Medikation: Keine Schlaftabletten oder Tranquilizer. Seit 3 Jahren erhält sie vom Gynäkologen Livilelle (Topinol). Dadurch wurde der Schlaf besser. Jedoch vor 2 Wochen wurde von ihr die Medikation eigenständig abgesetzt. Daraufhin kamen jetzt, sowohl tagsüber als auch nachts, die Hitzewallungen und Schweiße wieder, die unter der Medikation gelindert waren.

Zeichen und Symptome zu Behandlungsbeginn

Sie wacht frühmorgendlich gegen 4:30-5:00 Uhr auf. Beschreibung der Patientin ihrer Beschwerden: Hitzegefühl, Schweißausbrüche und ein Unruhegefühl im Körper (zeigt auf Brustkorb).

6 Tipps für Patienten mit Schlafstörungen

6.1 Tipps für das Schlafen

Beidseitige Massage von Punkt Ni 1 (R 1, *yongquan*)

Dieser liegt auf der Sohle des Fußes zwischen der zweiten und dritten Metatarsale, ungefähr nach einem Drittel der Strecke zwischen der Basis des zweiten Zehs und der Ferse, in einer Vertiefung, wenn der Fuß plantar gebeugt wird. Massiere den Punkt vor dem zu Bett gehen oder platziere die Füße in einem heißen Wasserbad, um das exzessive Yang zu verwurzeln.

Meditation

Lege dich auf den Rücken, deine Hände ruhen auf dem Bauchnabel, der Fokus liegt auf der Atmung. Atme durch die Nase ein, halte die Luft für ein bis zwei Sekunden an und atme über den Mund wieder aus. Entspanne die Muskeln und leere deinen Geist. Der Fokus liegt nur auf der Atmung. Praktiziere dies täglich zur selben Zeit, am besten vor dem zu Bett gehen.

Vermeide Kaffee, Alkohol und Zigaretten

Alkohol, Zigaretten und Koffein werden als Stimulanzien betrachtet und stören den Schlaf.

Vermeide Mahlzeiten 3 Stunden vor dem zu Bett gehen

Das Essen von großen oder würzigen Mahlzeiten kann zu Verdauungsstörungen, Reflux und Sodbrennen führen. Dies kann das Einschlafen erschweren. Es ist gut, das Essen mindestens 3 Stunden vor dem Schlafen gehen zu beenden.

Trinke beruhigende Tees

Kamillentee kann das Verdauungssystem entspannen und den Schlaf fördern. Andere gute und beruhigende Tees sind Melisse, Salbei oder Baldrian.

7 Wissenschaftliche Studien

7.1 Studien zur Therapie von Insomnie – Behandlung mit Akupunktur

Acupuncture improves sleep in postmenopause in a randomized, double-blind, placebo-controlled study

Hachul H, Garcia TK, Maciel AL, Yagihara F, Tufik S, Bittencourt L.

Climacteric. 2013 Feb;16(1):36-40.

ABSTRACT

BACKGROUND: Insomnia increases in frequency as women approach and pass through menopause. Studies have not shown acupuncture efficacy for insomnia in postmenopausal women.

OBJECTIVES: The aim of this study was to evaluate the effectiveness of acupuncture therapy on sleep parameters, depression symptoms and quality of life in postmenopausal women with insomnia.

METHODS: This study included 18 postmenopausal women aged 50-67 years old. Participants had a body mass index ≤ 30 kg/m(2), presented a diagnosis of insomnia according to the DSM-IV criteria, had experienced at least 1 year of amenorrhea and had a follicle stimulating hormone level ≥ 30 mIU/ml. Participants were not using antidepressants, hypnotics or hormonal therapy. This study was randomized, double-blind and placebo-controlled. The sample was divided into two groups: acupuncture and 'sham' acupuncture. We performed ten sessions of acupuncture and 'sham' acupuncture during a period of 5 weeks. A polysomnography exam (PSG) and questionnaires (WHOQOL-BREF, Beck Depression Inventory and Pittsburgh Sleep Quality Index) were completed by all patients before and after the treatment period.

RESULTS: Anthropometric, polysomnographic, and questionnaire data were similar among the groups at baseline. Comparison of baseline and

post-treatment data of the acupuncture group showed that treatment resulted in significantly lower scores on the Pittsburgh Questionnaire and an improvement in psychological WHOQOL. The acupuncture group had a higher percentage of the N3 + 4 stage than the sham group in PSG findings.

CONCLUSION: Acupuncture was effective in improving reported sleep quality and quality of life in postmenopausal women with insomnia.

Acupuncture for the treatment of insomnia

Zhao K.

Department of Natural Sciences, Middlesex University London, The Burroughs, Hendon, London, United Kingdom. Electronic address: k.zhao@mdx.ac.uk.

Int Rev Neurobiol. 2013; 111:217-34

ABSTRACT

Insomnia appears to be a fast-spreading problem in the modern days, which not only affects people's living quality but also impairs people's working efficiency even causing disability. Pharmacological treatment is effective but frequently with significant side effects. Acupuncture is traditionally used for the treatment of insomnia in China and now is widely accepted in the Western countries. Many research works on clinical applications of acupuncture in the treatment of insomnia and the potential mechanisms underlying the acupuncture treatment have been reported. This chapter will try to provide a systematic review on the research findings.

A number of clinical studies, mainly randomized controlled clinical trials, have shown positive effects in acupuncture treatment of insomnia. Some of the studies demonstrated that acupuncture treatment appeared to be better than conventional pharmacological drugs in the improvement of insomnia. These encouraging findings are limited by the qualities problems of the methodology used in these clinical studies.

Josef Hummelsberger

Behandlung von Schlafstörungen
Praxisreihe Traditionelle Chinesische Medizin 3

250 pages, hb
publication 2015

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com