

Die Behandlung von Schlafstörungen mit Akupunktur

Eine Reihe von Akupunkturpunkten lässt sich bei Schlafstörungen symptomatisch einsetzen ■ Beachtet man darüber hinaus die Konstitution des Patienten, hilft die Akupunktur sehr zuverlässig

Naschmil Pollmann

Schlafstörungen gehören zu den besonders erfolgsversprechenden Indikationen für die Akupunktur; selbst wenn man einfach und schematisch vorgeht; und umso mehr, wenn man die Konstitution des Patienten differenziert betrachtet.

Dieser Artikel behandelt nicht alle, aber einige der **häufigsten TCM-Muster bei Schlafstörungen**:

- Hitze-Erkrankungen der Leber bzw. des Herzens
- Yin-Mangel der Organe Herz, Niere und Leber
- Blut-Mangel von Herz bzw. Leber
- Nahrungsstagnation im Magen mit Entwicklung von Schleim und/oder Hitze

Einige Punkte können **symptomatisch** bei allen Mustern eingesetzt werden (sie werden im Folgenden daher nicht jedes Mal explizit aufgeführt):

- Ex Anmian I und II (am Mastoid; 1 cun dorsal 3E 17 oder 1 cun ventral Gb 20)
- Gb 12 (eigentlich wirken alle Punkte um die Schädelbasis beruhigend, das Segment C2 ist stark vagusinnerviert)
- LG 20 Baihui mit den Sishencong (ExKH1)
- He 7
- Ma 41
- sowie am Ohr z.B. Shen Men, Polster, Jerome und Retro-Jerome, Herz u.a.

Für die Ohrakupunktur darf insgesamt ein relaxierender und vegetativ entspannender Effekt angenommen werden; sie sollte in der Behandlung von Schlafstörungen niemals fehlen [1].

Schlafstörungen im Blick der chinesischen Medizin

Körperliches und seelisches Wohlbefinden hängen davon ab, dass der Körper ausreichend mit Qi und Blut versorgt ist und das Qi im Körper frei fließen kann. Fehlt dem Körper Qi oder Yang, oder ist der freie Fluss des Qi behindert, so entstehen lethargisch-depressive Zustände. Im Vordergrund stehen Adynamie und Müdigkeit, selbst wenn der eigentliche Schlaf wenig oder gar nicht gestört wird.

Fehlt dem Körper das nährend und befeuchtende Blut, kommen zu den körperlichen Symptomen des Blut-Mangels, wie z.B. Kreislaufbeschwerden, Palpitationen, (trockene) Haut, Sehstörungen, Krämpfen in der Muskulatur oder Sensibilitätsstörungen, regelhaft Schlafstörungen, Konzentrations- und Merkstörungen, Schwindel und Erschöpfung dazu.

Fehlt Yin oder überwiegt das Yang, treten Schlafstörungen, Neurasthenie und Unruhe in den Vordergrund, denn das Yin sorgt in Körper und Seele für Ausgleich und Ruhe.

Das Herz als Ort des Bewusstseins und der Wahrnehmung hat eine übergeordnete Funktion, da es als Filter und zentrale Schaltstelle dient. Nachts sollte der im Herzen ansässige denkende und koordinierende Geist Shen zu Ruhe und Erholung kommen. Das Regiment wird nun übernommen von der in der Leber wohnenden Wanderseele Hun, die für unsere Verbindung zur Welt des Un(ter)bewussten und der Ideen

Zusammenfassung

Akupunktur ist eine empfehlenswerte Methode bei der Behandlung von Schlafstörungen. Selbst bei schematischem Vorgehen gibt es eine Reihe symptomatisch einsetzbarer Akupunkturpunkte. Der Artikel stellt darüber hinaus die häufigsten TCM-Muster bei Schlafstörungen und die dabei auftretenden Symptome vor sowie die dann empfehlenswerten weiteren Punkte für die Therapie.

sorgt und während des Schlafes nur lose mit dem Körper verbunden sein kann. Ein gesunder Schlaf, erholsam und nicht durch unangenehme Träume gestört, hängt entscheidend davon ab, dass Herz und Leber durch ihr Blut bzw. Yin Geist und Wanderseele ausreichend halten, nähren und verwurzeln können; sonst kann sich der Geist Shen nicht erholen und die Wanderseele Hun schweift während des Schlafes unruhig umher und bringt von ihrer Reise Alpträume, Ängste und Unruhe mit.

Leber-Qi-Stagnation

Sicherlich das am häufigsten diagnostizierte TCM-Muster und die Wurzel vieler der folgenden Muster ist die Leber-Qi-Stagnation. Wer sich unter Druck fühlt, wird nicht nur Stressverarbeitung über die Muskulatur betreiben, sondern oft auch Schwierigkeiten in der Verarbeitung des am Tag Erlebten haben. Sehr häufig entsteht aus der Stauung Hitze, die nicht immer kontinuierlich vorhanden sein muss. Durchschlafstörungen ohne wesentliche Tagesmüdigkeit kommen häufig vor; gibt es – was fast die Regel ist – zum gestauten Leber-Qi auch noch eine Milz-Leere, so kann das Einschlafen durch



© wavebreakmedia/shutterstock.com; nachgestellte Situation.

die Rekapitulation des Tagesgeschehens oder das Befasstsein mit Sorgen behindert sein.

Therapie

Im Vordergrund stehen neben den oben erwähnten symptomatischen Punkten:

- Pe 6 und Le 3 entlastet das Leber-Qi
- Ma 36, Mi 6 und KG 6 bewegen Qi

Leber-Feuer

Auf dem Boden lang anhaltender Qi-Stagnation kann sich ein Leber-Feuer entwickeln. Im Vordergrund stehen Durchschlafstörungen durch hohen Sympathikotonus, meist ohne nennenswerte Tagesmüdigkeit, wenngleich es oft ein Mittagstief gibt. Meist ist das Schlafbedürfnis ohnehin nicht hoch; manche Patienten schlafen wenig mehr als 4–5 Stunden pro Nacht. Der Schlaf ist unruhig, begleitet von lebhaften, aufregenden Träumen. Reizbarkeit, geringe Stressresistenz und Kopfschmerzen (oft parietal oder hinter den Augen) kennzeichnen den Tag. Morgendlicher bitterer Mundgeschmack, Durst und Schwitzen zeigen das Vorhandensein von Hitze im Körper an; begleitend können Magenbeschwerden vorliegen.

Bei Patientinnen kann neben Puls- und Zungen-Diagnose die Zyklusanamnese wegweisend sein, da eine Hypermenorrhö oder Menometrorrhagie die Folge ist, wenn sich die Hitze im Körper ein naheliegendes Ventil in der Menstruationsblutung sucht. Das Krankheitsbild entwickelt sich meist auf dem Boden von Stress, Überarbeitung sowie (kränkenden oder verletzenden) emotionalen Belastungen; Rauchen, Alkoholkonsum und Fehlernährung spielen ebenfalls eine große Rolle. Als Grunderkrankung liegt häufig ein unbehandelter oder nicht ausreichend gut eingestellter Hypertonus vor.

Therapie

- Le 2, Le 3, Pe 6, Gb 38 und Gb 43 in ableitender Technik oder mit Mikroaderlass entlasten das Leber-Qi und entfernen Hitze aus dem Funktionskreis
- Di 11 und Mi 6 beruhigen den Geist und wirken der Hitze im Körper entgegen
- Gb 20, Gb 12, LG 20 beruhigen den Geist und sind auch bei den häufig begleitenden Kopfschmerzen als lokale Punkte indiziert
- Bl 18, Bl 47

Herz-Feuer

Während Patienten mit Leber-Feuer durchaus geordnet und strukturiert sind, kommt es zu schwereren kognitiven und emotionalen Beeinträchtigungen, wenn die Hitze auf das Herz übergreift, was eine typische Eskalation des Leber-Feuers darstellt. Typisch ist neben Alpträumen, Einschlaf- (der Patient kann nicht auf der linken Seite liegen) und Durchschlafstörungen, dass die Patienten im Morgengrauen regelrecht hochschrecken aus quälenden Träumen und nicht mehr zurück in den Schlaf finden. Manche Patienten schlafen über mehrere Tage hin fast nicht! Man wird die Patienten oft rastlos, schreckhaft und nervös vorfinden, manchmal sogar manisch; Müdigkeit steht nicht im Vordergrund, aber die schweren Durchschlafstörungen führen zu kognitiven und emotionalen Beeinträchtigungen am Tag. Herzrasen, ängstlich gefärbte Palpitationen, Spannungsgefühl im Thorax und Panikattacken kommen dazu. Natürlich wird das Krankheitsbild begleitet von allgemeinen Hitzezeichen. Hinweisgebend ist wiederum die Zungendiagnostik, man achte auf die gerötete Spitze, wo man oft Ulzerationen beobachten kann. Zu bedenken ist in der Behandlung, dass es sich hier manchmal um Patienten mit ernstzunehmenden psychiatrischen Erkrankungen handelt, die einer professionellen Begleitung bedürfen.

Therapie

Neben den eingangs erwähnten Punkten:

- He 7, He 8, Pe 6 beruhigen den Geist und entfernen Hitze aus dem Körper
- Di 11, Mi 6 und Ni 1 senken ein nach oben schlagendes Yang ab, entfernen Hitze
- Bl 15, Bl 44 (z.B. blutig schröpfen), KG 14, KG 15 beruhigen den Geist und helfen nicht nur gegen die Schlafstörungen, sondern auch gegen die Ängste

Yin-Mangel

Je länger Erkrankungen bestehen, desto mehr gehen sie „an die Substanz“ und betreffen somit das Yin. Insbesondere Hitze-Erkrankungen lassen den Menschen „ausbrennen“. Neben hochfieberhaften oder konsumierenden Erkrankungen, dem Alterungsprozess oder chronischer Überarbeitung können aber auch schwere seelische Traumata in einen Yin-Mangel führen.

Herz- und Nieren-Yin-Mangel treten sehr häufig kombiniert auf. Per definitionem muss ein schwerer Nieren-Yin-Mangel, z.B. im Alter, auch einen Herz-Yin-Mangel nach

sich ziehen, zum einen aufgrund der besonderen Beziehungen von Herz und Niere, zum anderen da Yin und Yang der Niere die Wurzel für das Yin und Yang anderer Organe darstellen. Ein isolierter Herz-Yin-Mangel findet sich manchmal nach schweren psychischen Traumata oder nach hochfieberhaften Erkrankungen, insbesondere wenn diese den Thorax betrafen (z.B. Scharlach). Man beobachtet häufig auch die Kombination aus Blut- und Yin-Mangel, insbesondere im Klimakterium.

Herz-Yin-Mangel

Im Vordergrund stehen neben erheblichen Durchschlafstörungen mit nächtlichem Schwitzen und oft sehr ängstlich gefärbten Träumen die tiefe Erschöpfung und die seelische „Dünnhäutigkeit“. Die Patienten erwachen oft gegen 3 oder 4 Uhr, völlig nassgeschwitzt und zu Tode erschöpft, können aber nicht wieder einschlafen. Tagsüber fühlen sie sich ebenso erschöpft wie ruhelos und schreckhaft. Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit sind schlecht. Palpitationen und Herzrasen sowie das sog. „5 Flächen-Fieber“ verweisen ebenso auf das Krankheitsbild wie die trockene, gerötete und an

zeit der Niere) allgemeine Leere-Hitze-Zeichen, nicht nur der Nachtschweiß. Manche Patienten müssen sich mehrmals pro Nacht umziehen! Ein schwerer Nieren-Yin-Mangel findet sich als typische Schlafstörung des ängstlichen, kranken, alten Menschen, der dann auch meist noch von Rücken- und Gelenkschmerzen, Tinnitus, Schwerhörigkeit, Kontinenzproblemen und Vergesslichkeit geplagt wird. Häufig werden die Schlafstörungen noch verstärkt durch ein unangenehmes Brennen in den Fußsohlen.

Therapie

Soweit es möglich ist, das Nieren-Yin über Akupunktur anzusprechen, erfolgt dies mit den Punkten Mi 6, KG 4, Ni 6 (Ni 1 oder 2), man wird vielleicht auch an Bl 23 oder Bl 52 denken, insbesondere bei begleitenden Rückenschmerzen.

Leber-Yin-Mangel

Der Leber-Yin-Mangel ist eine häufige Erscheinung des Klimakteriums und tritt oft kombiniert mit einem Leber-Blut-Mangel (s. u.) oder, noch häufiger, in Verbindung mit einem Nieren-Yin-Mangel auf. Ein anderer Entstehungsmodus ist der auf dem Boden

und Körner-Kost kann sich bei einer schwachen Milz als fast ebenso fatal erweisen wie eine Neigung zu Fastfood. Auch müssen Vegetarier sehr sorgfältig auf Ausgewogenheit in der Ernährung achten, da sie sonst Gefahr laufen, zumindest im chinesischen Sinne „anämisch“ zu werden. Frauen sind insgesamt häufiger betroffen als Männer; Blut-Mangel kann nämlich oft während oder nach Schwangerschaften entstehen, insbesondere, wenn zusätzliche Faktoren wie Überarbeitung oder Stress hinzukommen.

Auch in der Menopause kommt es häufig zu Schlafstörungen auf dem Boden von Blut (und/oder Yin)-Mangel. Die resultierende Kombination aus Schlafmangel und Vergesslichkeit ist nahezu sprichwörtlich; die „Still-Demenz“ ist dem Leser sicher ebenso bekannt wie der im amerikanischen Sprachraum „perimenopausal brain-fog“ genannte häufige Leistungsabfall im Klimakterium. Es gibt sowohl Ein- als auch Durchschlafstörungen, der Schlaf ist unruhig, eher leicht, man bewegt sich „zwischen Tag und Traum“. Die Träume werden als wirr und unruhig, aber oft sehr realitätsnah beschrieben. Eine gewisse Desorientierung beim Aufwachen ist häufig, seltener wird ein regelrechtes De-realisation- und Depersonalisationserleben berichtet. Die Diagnosestellung fällt leicht, schon der Blick auf die blasse, trockene Zunge ist ebenso wegweisend wie Vergesslichkeit, Schreckhaftigkeit, begleitende Palpitationen und abnorme Ermüdbarkeit.

Therapie

Neben den symptomatischen Punkten:

- Ma 36, Mi 6 (oder Mi 4) KG 6, Bl 20 stärken die Milz
- KG 14 oder 15, He 5 oder 7, Bl 15 oder 17 werden als lokale Punkte bzw. mit Funktionskreisbezug eingesetzt

Leber-Blut-Mangel

Auch der Leber-Blut-Mangel tritt besonders häufig bei Frauen auf, vor allem im Klimakterium, nach mehreren Geburten oder nach langen Phasen mit starken Blutverlusten (z. B. Hypermenorrhö), kommt aber auch konstitutionell vor. Wichtige Hinweise liefert die Zyklusanamnese (Nachlassen der Blutungsintensität, Leere-Zeichen verstärkt am Ende der Menses und in der ersten Zyklushälfte). Neben den implizierten Durchschlafstörungen und der Tagesmüdigkeit (Mittagstief!), den lebhaften und wirren Träumen gibt es einige spezifische Hinweise

Schlafen ist kein geringes Kunststück, denn man muss den ganzen Tag dafür wach bleiben.

Friedrich Nietzsche

der Spitze belaglose und rissige Zunge und der fadenförmige, schnelle Puls sowie ein trockener Rachen.

Man sollte hier mit eher wenig Punkten arbeiten, die für das Krankheitsbild spezifisch sind.

Therapie

- He 5, He 8, Bl 15, KG 14 oder 15 mit Bezug auf den Funktionskreis
- Mi 6, KG 4, Ni 6 (Ni 1 oder 2) als Punkte mit Wirkung auf das Yin (der Niere)
- Di 11 als den Geist beruhigender und Hitze-ableitender Punkt

Nieren-Yin-Mangel

Den Nieren-Yin-Mangel kennzeichnen neben gravierenden Einschlafstörungen und dem ebenfalls vorkommenden Aufwachen in den frühen Morgenstunden (zur Minimal-

eines chronischen Leber-Feuers. Fast immer begleiten ihn Symptome des aufsteigenden Leber-Yang wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, anfallsweise Kopfschmerzen und Reizbarkeit.

Therapie

Zusätzlich zu den symptomatischen Punkten und den oben aufgeführten Punkten zur Stärkung des (Nieren)-Yin sollte auch an Le 8 (Blut- und Yin der Leber stärkend), Le 2 (entfernt Hitze aus der Leber) und Bl 18 (Shu-Punkt) gedacht werden.

Herz-Blut-Mangel

Der Herz-Blut-Mangel ist häufig Folge einer chronischen Milz-Qi-Schwäche oder einer Disharmonie zwischen Leber und Milz. Ernährungsfehler spielen eine große Rolle; der Hang zu „gesundem Essen“ mit viel Roh-

auf die Leber, wie z.B. das Schlafwandeln oder das Sprechen im Schlaf. Häufig werden Träume vom Fliegen berichtet, manchmal sogar ein regelrechtes Aus-dem-Körper-Heraustreten und über diesem Schweben, in der TCM Zeichen für eine unzureichend verwurzelte Wanderseele *hun*. Daneben kommen an körperlichen Symptomen Kopfschmerzen, Vergesslichkeit, Schwindel und Sehstörungen vor. trockene Haut und Schleimhäute, splinternde Nägel, diffuse Parästhesien in den Extremitäten und leider auch häufig nächtliche Wadenkrämpfe vor. Besondere Erwähnung verdient hier das Restless-Legs-Syndrom.

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS) ist eine weit verbreitete Ursache für Schlafstörungen; ca. 5–10% der über 50-Jährigen sind mehr oder weniger betroffen. Beschrieben werden ziehende oder kribbelnde Missempfindungen meist unterhalb der Knie, begleitet vom unwiderstehlichen Impuls, die Beine zu bewegen, was zwar eine Erleichterung bringt, den Patienten aber am (Wieder-)Einschlafen hindert. Zwar gibt es mit L-Dopa u.a. durchaus effektive Medikamente, doch werden diese nicht immer gut vertragen. Interessant ist, dass der ursächlich oder verstärkend manchmal vorhandene Folsäure- oder Eisenmangel die Brücke schlägt zum klassischen chinesischen Verständnis der Erkrankung, nämlich dem Leber-Blut- (und Yin)-Mangel mit der Entwicklung von Wind in den Leitbahnen.

Therapie

- Ma 36, Mi 6 (oder 4), KG 6, KG 12 stärken die Milz als Energielieferantin für die Blutbildung
- Pe 6, Le 8, Bl 17, Bl 18, Bl 47 (Tor der Wanderseele) als Punkte mit Funktionskreisbezug

Nahrungs-Stagnation im Magen

Die alte Regel, man solle „zu Abend essen wie ein Bettelmann“, wird häufig missachtet und hat dann die Nahrungs-Stagnation im Magen zur Folge. Durchschlafstörungen und Tagesmüdigkeit finden sich in Verbindung mit gastrointestinalen Beschwerden wie Druckgefühl im Oberbauch, leichte Übelkeit, Aufstoßen und Sodbrennen. Häufig besteht Mundgeruch; wohl auch durch den dichten Bakterienrasen auf dem pathomonischen dicken und klebrigen Zungenbelag, der je nach dem Vorhandensein von Hitze weiß oder gelb gefärbt sein kann.

Die Störung tritt auch situativ auf. Allerdings entwickelt sich langfristig Schleim, oft mit Hitze. Der Patient hat eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit, scheint „bleischwer“ zu schlafen, und so fühlt er sich auch am Morgen. Träume werden nur selten erinnert, es besteht das Gefühl, sich die ganze Nacht unruhig hin und her gewälzt zu haben. Während der Patient selbst den Eindruck hat, alle 5 Minuten aufgewacht zu sein, wird der Partner oder die Partnerin sich im Gegenteil darüber beklagen, selbst nicht schlafen zu können, und zwar wegen des lautstarken Schnarchens im Bett. Hier empfiehlt sich meist die Untersuchung hinsichtlich einer Schlafapnoe.

Therapie

Neben ordnungstherapeutischen Hinweisen behandelt man das Grundmuster mit:

- Ma 36, Mi 6, KG 6 und KG 12 stärken das Qi von Milz und Magen und helfen so, die Stagnation zu beseitigen
- Ma 40, 41, 44 entfernen Schleim und Hitze aus dem Magen
- Pe 6 hilft gegen Übelkeit, Di 11 beruhigt den Geist und entfernt Hitze

Schleim-Hitze des Herzens

Bei besonders ungeordneten Patienten mit neben den Schlafstörungen auch ausgeprägten Persönlichkeitsveränderungen wird man manchmal auf die Schleim-Hitze des Herzens stoßen. Das Krankheitsbild kann sich auf dem Boden eines Leber-Feuers entwickeln, aber auch seinen Ausgang in einer Magenerkrankung nehmen (Nahrungsstagnation im Magen, Magen-Feuer). Vielfach geht Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenmissbrauch voraus. Neben Unruhe, Schlaflosigkeit oft über Tage, Alpträumen, Palpitationen und thorakalem Völlegefühl zeigt sich das Vorhandensein von Schleim durch Schwindel, Benommenheitsgefühl, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sowie einen zunehmenden Verlust der klaren Urteilsfähigkeit. Auf der Zunge findet sich neben den oben erwähnten Rötungen oder Ulzerationen ein dicker, klebriger gelber oder brauner Zungenbelag.

Therapie

Neben den Punkten, die bereits beim Herz-Feuer erwähnt wurden:

- Ma 40, 41, Di 11
- Pe 5 oder 6
- KG 22

Fazit

Insgesamt ist die Akupunktur eine durchaus empfehlenswerte Methode bei der Behandlung von Schlafstörungen, insbesondere dann, wenn man den Patienten noch einige einfache **ordnungstherapeutische Regeln** an die Hand gibt:

- Das Meiden von zu reichlichem Essen,
- zu aufregenden Krimis und
- zu vielen Zigaretten vor dem Schlafengehen.

Interessenkonflikt: Die Autorin erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

Online zu finden unter

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1386737>

Literatur

- 1 Chen HY, Shi Y, Ng CS, Chan SM, Yung KK, Zhang QL. Auricular acupuncture treatment for insomnia: a systematic review. *J Altern Complement Med.* 2007; 13 (6): 669–676



Naschmil Pollmann

Praxis für Schmerztherapie und Naturheilverfahren Blankenese
Erik-Blumenfeld-Platz 21
22587 Hamburg
Naschmil@googlemail.com

Naschmil Pollmann ist Ärztin für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Naturheilverfahren/Umweltmedizin. Sie ist seit fast 20 Jahren als Schmerztherapeutin niedergelassen und arbeitet in ihrer Praxis vorwiegend mit Akupunktur und chinesischer Arzneitherapie sowie Osteopathie. Sie ist seit 1997 als Dozentin bei der DÄGfA tätig und Autorin des „Kursbuch Akupunktur“.