



AKUPUNKTUR

3/2017

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

Schlafen ist für uns genauso lebensnotwendig wie das Atmen, Essen und Trinken. Viele Menschen brauchen regelmäßig ihren Schlaf. Ihnen ist der Schlaf heilig, da sie sonst den Tagesanforderungen nicht gewachsen sind. Doch nicht jeder benötigt gleich viel Schlaf oder hat den gleichen Schlafrhythmus. Daher gibt es ganz unterschiedliche Schlafverhaltensweisen. Echter Schlafmangel kann allerdings bei längerer Dauer zu Folgeproblemen wie Antriebslosigkeit, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Fettleibigkeit und Störungen der Libido führen. Lesen Sie in dieser Ausgabe, was Experten aus dem Bereich Akupunktur und Kräutermedizin in diesen Fällen empfehlen.



Editorial / Impressum	S. 2
Schlafstörungen – Experten empfehlen Akupunktur	S. 3
Wenn Angst den Schlaf raubt!	S. 5
Schlafstörungen und depressive Verstimmungen: Lichttherapie hilft	S. 6
Vorschau	S. 8

Schlafstörungen – wenn die Nachtruhe zum Alptraum wird!

Schlafstörungen betreffen nach Schätzung von Experten 20 % bis 30 % der Bevölkerung. Bei 15 % der Bevölkerung sind sie so stark ausgeprägt, dass der Schlafmangel zu Tagesmüdigkeit und Leistungsminderung führt, so dass eine Behandlung erforderlich wird. Bevor sich Patienten an den Arzt wenden, haben sie in der Regel schon verschiedene Einschlafhilfen erfolglos angewendet. Die meisten Patienten fühlen sich bei der Nachfrage nach einem Schlafmittel wie ungeliebte Bittsteller. Der Arzt hingegen weiß, dass er Schlafmittel mit großer Achtsamkeit anwenden muss, da neben der Risikoabwägung in Bezug auf Begleiterkrankungen und Begleitmedikation das Abhängigkeitspotential zu einem großen Problem werden kann. Immer wieder kommt es vor, dass Patienten in ein Suchtverhalten geraten und sich bei verschiedenen Ärzten Schlafmittel verschreiben lassen. Eine Persönlichkeitsveränderung ist meist unausweichlich. Und so ist beim Thema Schlafstörung zwischen Arzt und Patient immer das Thema Tablettensucht mit im Boot. Aus diesem Grunde ist es von großer Bedeutung, dass von vornherein ein offenes Gespräch über das Ausmaß der Schlafstörung und die Belastung für den Betroffenen geführt wird. Eine Bagatellisierung mit einem schnellen Rezept am Tresen ist unbedingt zu vermeiden. Das Gesundheitsproblem Schlaf verlangt eine ausführliche Anamnese und eine saubere Abklärung der möglichen Ursachen. Klare Zielvorgaben und die Kenntnis der medikamentösen und nicht-medikamentösen Therapieverfahren helfen, das Problem nachhaltig zu lösen und einer suchartigen Entwicklung entgegenzuwirken.

Außerdem widmet sich dieses Heft der Lichttherapie und den Möglichkeiten der Unterstützung unseres Wohlbefindens, unseres Biorhythmus und unserer Stimmung. Wie die Lichttherapie in den Hormonhaushalt hineinwirkt und wie sie Antriebslosigkeit und auch Schlafstörungen positiv beeinflussen kann, erfahren Sie im Artikel von Frau Köstler. Die Deutsche Akademie für Akupunktur e. V. bildet seit ihrer Gründung Ärzte sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als auch in der Ohrakupunktur aus. Beide Systeme haben ihren festen Stellenwert in der Behandlung von Schlafstörungen und chronischen Erschöpfungszuständen. Auf unserer speziell für Sie ausgerichteten Homepage www.akupunktur-patienten.de finden Sie die nach Postleitzahlen ausgerichtete Arztsuche.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihr Dr. Bernd Ramme



© privat

Dr. Bernd Ramme
1. Vorsitzender der DAA e. V.,
Waren

E-Mail: ramme@doktor-ramme.de

Die Patientenzeitschrift Akupunktur wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V., München.

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts (v.i.S.d.P.):

Dr. Bernd Ramme, 1. Vorsitzender der DAA e. V.

Redaktion, Bild und Text:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Osserstraße 40, 81679 München

Produktion:

Schmidt Media Design, Plumserjochstraße 7, 81825 München
www.schmidtmedia.com

Erscheinungsweise: Quartalsweise

Copyright: Jeder Patient, jede Patientin kann für private Zwecke die Onlinezeitschrift unter www.akupunktur-patienten.de lesen, ausdrucken, herunterladen und auch vervielfältigen. Für gewerbliche Zwecke gelten die Bestimmungen des Urheberrechts, insbesondere ist die vorherige Zustimmung der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. notwendig.

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Zeitschrift abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Herausgeberin appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten der Herausgeberin mitzuteilen.

Schlafstörungen – Experten empfehlen Akupunktur

Schlafstörungen, auch Insomnie genannt, können sowohl organischen wie auch nicht-organischen Ursprungs sein. Wir unterscheiden in der westlichen Medizin ebenso wie in der Chinesischen Medizin Ein- und Durchschlafstörungen. Schlafstörungen betreffen etwa 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung. Die Angaben schwanken sehr, da eine einheitliche Definition für eine krankhafte Schlafstörung fehlt. Schlaf, der nicht erholsam ist und zu Reizbarkeit, Konzentrationsstörung und Tagesmüdigkeit führt, ist sicherlich als krankhaft anzusehen. Dass im Alter die Weckschwelle geringer ist und daher häufigeres Erwachen in der Nacht auftritt, ist ein natürlicher Vorgang und bedenkenlos, wenn der Betroffene am nächsten Tag erholt ist. Die langen Nächte sollten in diesen Fällen nicht mit Schlafmitteln verkürzt werden. Auch Schäfchenzählen wird nicht zu einem besseren Schlaf führen. Einer meiner Patienten – Deutschlehrer von Beruf gewesen – nutzt die Nacht zum Schreiben seiner Memoiren. Sicherlich ist das nicht jedermanns Lösung, aber die Zeit aktiv nutzen, statt sich über den nicht vorhandenen Schlaf zu ärgern, ist sicherlich die bessere Bewältigungsstrategie.

In Bezug auf die Schlafanamnese ist es somit für den Arzt wichtig zu wissen, ob und wann es zu nächtlichem Erwachen kommt und ob der Schlaf erholsam ist. Häufiges Erwachen zu unregelmäßigen Zeiten kann auch mit Medikamenten zusammenhängen. Wassertabletten abends genommen können die Nacht zum Tag machen. Für den Akupunkturarzt ist es darüber hinaus entscheidend zu wissen, ob das Erwachen immer zur gleichen Zeit stattfindet.

In der Schulmedizin wird im Wesentlichen die Einschlaf- von der Durchschlafstörung unterschieden. Die sich daraus ableitenden Schlafmittel haben eine unterschiedliche Charakteristik, was ihren Wirkeintritt und ihre Wirkdauer angeht. Bei der Einschlafstörung werden Schlafmittel bevorzugt, die einen raschen Wirkeintritt und eine kurze Wirkdauer haben. Diese Medikamente können nach anfäng-



© mara - Fotolia.com

SHEN erkennbar am Glanz der Augen

licher regelmäßiger Einnahme dann auch bei Bedarf eingesetzt werden, also wenn der Patient nach einer Stunde immer noch wach liegt. Schlafmittel mit einem verzögerten Wirkeintritt und langer Wirkdauer können in hohen Dosen schlafzerstörerische Wirkung entfalten. Das Problem dabei ist jedoch, dass bei späterer Einnahme beim Erwachen in den frühen Morgenstunden ein sogenannter Hang-over besteht, der zu Benommenheit und Sturzneigung führt.

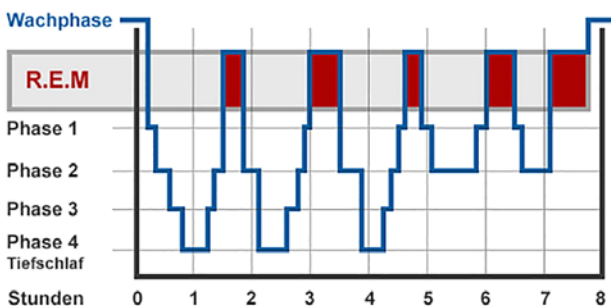
Der Hauptnachteil der o.g. Schlafmittel ist das Abhängigkeitspotential, das unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Auch wenn moderne Schlafmittel dieses Abhängigkeitspotential geringer haben als die alten Barbiturate, so sollten trotzdem nicht-medikamentöse Therapieoptionen oder schlafanstoßende pflanzliche Präparate vor dem Einsatz dieser Medikamentengruppe in Erwägung gezogen werden.

Das Melatonin ist unser natürlicher Schlafrhythmusgeber. Die Zirbeldrüse reguliert über die Melatoninausschüttung den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers. Fällt tagsüber Licht über die Netzhaut ins Auge wird die Ausschüttung des Hormons in das Blut gestoppt: Wir werden munter und wach. Trotzdem wird der direkte Einsatz von Melatonin zur Regulierung von Schlafstörungen kontrovers diskutiert.

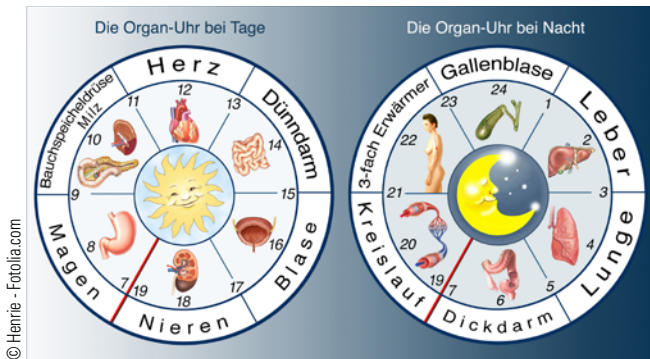
Die Einschlafstörung im System der Chinesischen Medizin bedeutet eine Störung des Herz-Blutes. Der Geist (Shen), der in diesem Erklärungssystem über Tag im Gehirn residiert, sucht in der Nacht im Herzen sein Ruhebett. Ist dieses Ruhebett gestört (Herz-Blut-Mangel, Herz-Feuer etc.) dann kann der Geist nicht zur Ruhe kommen. Wir liegen im Bett und die Gedanken fliegen nur so durch unseren Kopf. Da hilft auch das Zählen von Schäfchen nicht, sie springen nur wild und munter durch unser Gehirn. Wir müssen uns der

SCHLAFPHASEN

Schlaf während 8 Stunden



Erholsamer Schlafrythmus mit Traumphasen (R.E.M.)



Die chinesische Organuhr

Behandlung der gestörten chinesischen Organfunktion des Herzens witem. Die Akupunktur kennt hervorragende Punkte für diesen Fall. Sowohl die Ohrakupunktur nach Nogier/Bahr als auch die klassische Körperakupunktur bieten hier geeignete Therapieansätze.

Im System der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) haben die einzelnen Organ-Funktionskreise eine Zeitspanne von jeweils zwei Stunden, in denen sie besonders bedeutsam für die körperliche Gesamtfunktion sind. Liegt eine Organstörung vor, so können in diesem Organ-Zeitfenster Probleme auftreten. In der Nacht ist es dann oft das Erwachen. So sind Durchschlafstörungen zwischen 01:00 Uhr bis 03:00 Uhr ein Hinweis auf eine Störung im Funktionskreis der Leber. Dabei ist nicht zwangsläufig eine Schädigung der westlichen Organfunktion, wie sie über eine Labordiagnostik festgestellt werden kann, vorhanden. Eine Störung der Organfunktion der Leber, wie sie die Chinesische Medizin versteht, kann auf einer Erschöpfung der Basisenergie beruhen. Dies kann sowohl durch Überarbeitung, schlechte Gewohnheiten, wie hastiges und spätabendliches Essen, als auch durch starke Emotionen, wie anhaltenden Ärger und Exzesse, hervorgerufen werden.

Bei Erwachsenen in den frühen Morgenstunden 03:00 Uhr bis 05:00 Uhr kann auch die chinesische Organfunktion der Lunge gestört sein. Die Lunge steht in der TCM für rhythmische

Shen – Geist

Die chinesische Medizin kennt vier „Vitale Substanzen“, die für die Harmonie von Körper und Seele verantwortlich sind. Eine dieser Substanzen ist SHEN – auch als Geist übersetzt. Die Funktionen des Geistes in diesem Sinne sind neben dem Bewusstsein, dem Denken, dem Gedächtnis und der Erkenntnis auch die Wahrnehmung, der Schlaf, die Intelligenz, die Ideen, Empfindungen und Sinne. Die intakte Funktion von SHEN ist unmittelbar von einer intakten Herzfunktion (im Sinne der chinesischen Organlehre) abhängig. Man erkennt ein intaktes SHEN an dem Glanz der Augen.

Ordnung. Auch die Verteilungsfunktion von Abwehrenergie und Körperflüssigkeiten ist an eine intakte Lungenfunktion gebunden. Lang andauernde Traurigkeit und sorgenvolles Denken sowie langes Sitzen, dass die freie Bauchatmung behindert – eventuell verstärkt durch Bauchfett – führen zu einer Lungenenergieschwäche. Die Folge: die Muskeln werden nicht durch die Abwehrenergie gewärmt und die erhaltende Muskulatur führt zu Verspannungen in den frühen Morgenstunden, was wiederum ein Erwachen mit Kopf-, Nacken- und Muskelschmerzen zur Folge haben kann. Auch die Drei-Schichtarbeit kann eine Störung der Lungenfunktion im Sinne der chinesischen Organlehre verstärken. Patienten, die in jungen Jahren noch voller Energie die Schichtarbeit ohne Schwierigkeiten bewältigen konnten, bekommen bei Abnahme der Körperenergien im mittleren Lebensalter dann häufig Probleme mit der unrythmischen Lebensweise. Schlafstörungen und Lethargie sind die Folge, die jetzt auf einen Nieren-Yang-Qi-Mangel hinweisen. Eine solche Energieschwäche lässt sich oft nicht in wenigen Wochen beheben. Da sie nach Außen wie eine Depression wirkt, erhalten viele Patienten Schlafmittel und Antidepressiva.

Durch eine genaue Analyse der Ursachen lässt sich aber bei Veränderung der Lebensumstände schon eine Menge erreichen. Dazu kommt die Möglichkeit, mit Hilfe der Akupunktur die chinesische Organfunktion von Niere, Lunge, Leber und Herz zu stärken, damit genügend erneuerbare Energie zur Verfügung steht. Nach sechs bis 10 Wochen ist oftmals schon eine deutliche Besserung der Beschwerden erreicht, auch wenn einige Patienten bis zu einem Jahr brauchen, um sich von dem Energiedefizit zu erholen.

Dr. Bernd Ramme
Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur |
DAA e. V.
Clara-Zetkin-Str. 21
17192 Waren



Sitzhaltung beeinträchtigt die Lungenfunktion

Wenn Angst den Schlaf raubt!

Eine 74-jährige Patientin, leicht adipös, stellt sich mit Schlafstörungen und Alpträumen in meiner Akupunkturpraxis vor. Die Träume sind so schlimm, dass sie mit Angstgefühlen und Panik in der Nacht erwacht. Außerdem besteht eine deutliche Grübelneigung, so dass sie nicht gut einschlafen kann. Sie war Lehrerin und träumt meist von Schul-situationen. Zeit ihres Lebens hat sie intensiv geträumt. Mit der Pensionierung vor 20 Jahren haben die Träume sich aber besonders schlimm entwickelt. Sie haben in der Regel negative Inhalte. So träumt sie davon, einen Schüler verloren zu haben oder dass sich Schüler gegenseitig umbringen wollen. Eine bössartige Mutter und das Gefühl etwas nicht zu schaffen sind weitere Traum inhalte.

In der Nacht wird sie immer wieder wegen Herzschmerzen und Darmschmerzen wach. In Bezug auf die Darmschmerzen erwähnt sie ein vorbekanntes Reizdarmsyndrom. Außerdem ist ein Schlafapnoesyndrom bekannt, weswegen sie seit 10 Jahren eine Schlafmaske trägt. Das Schnarchen hat nachgelassen, aber keinen Einfluss auf das Traumverhalten gehabt.

Die Traditionelle Chinesische Medizin mit ihrer Organlehre eröffnet dem versierten Akupunkturarzt eine Reihe von Therapieansätzen. Durch Träume gestörten Schlaf finden wir bei Leber-Feuer oder Herz-Feuer. Auch die von der Patientin geschilderten Herzschmerzen, deren schulmedizinische Abklärung ergebnislos blieb, weisen auf diese Pathologie hin. Bei Herz-Feuer können Beschwerden wie Rastlosigkeit, Herzklopfen, bitterer Mundgeschmack, Impulsivität, Mund- und Zungengeschwüre und Hitzegefühl auftreten.

In der durchgeführten Störherddiagnostik zur Abklärung von Heilungshindernissen finden sich eine Narbe nach Uterusentfernung und eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung. Störherde führen im Körper u. a. zu einem erhöhten Verbrauch an Vitaminen. In diesem Fall waren es die Vitamine B12 und Vitamin B6. Außerdem fanden sich Hinweise auf eine Basisschwäche der Milz. Aus der Ohrakupunktur nach Nogier/Bahr kennen wir die Verknüpfung von chinesischem Organ und Emotion. In diesem Fall konnte mit den Techniken der Aurikulodiagnostik (Suche von Krankheitszusammenhängen über Ohrreflexzonen) die Verbindung von Milzschwäche und Angst nachgewiesen werden. Eine Milzschwäche, wie sie die Chinesische Medizin beschreibt, führt zu Grübelneigung, schmerzhaften Spannungsgefühlen im Darm und Wassereinlagerungen. Diese Milzschwäche wird oft durch



© LeszekGastner - Fotolia.com

Akupunkturpunkte am Rücken mit Wirkung auf innere Organe

übermäßiges Denken oder langfristig mentale Belastung (Lehrerin) hervorgerufen.

Mit Hilfe dieser Untersuchungsergebnisse konnte ein individuelles Behandlungsprogramm zusammengestellt werden, das mit Akupunktur sowohl das Herz-Feuer wie auch die Milz-Qi-Schwäche behandelte. Zusätzlich wurden die Vitamine B12 und B6 für 4 Wochen verordnet und die Störherde mit Ohrakupunktur behandelt. Aus Akupunktursicht wichtige Hauptenergiepunkte (MP 4 und KS 6) wurden dazu kombiniert. Nach sechs Akupunktursitzungen hatte sich der Schlaf deutlich verbessert und es kam zu keinem Erwachen mehr. Die Grübelneigung hatte sich nur leicht reduziert, was nach nur sechs Behandlungen auch nicht ungewöhnlich ist. Die Patientin berichtet, nun auch mehrere Nächte nicht mehr geträumt zu haben. Eine Nacht habe sie sogar einen positiven Traum gehabt, was sie von sich überhaupt nicht kennt.

Dieses Beispiel zeigt einmal mehr, wie mit Hilfe von Chinesischer Medizin und Techniken der westlichen Ohrakupunktur/Aurikulomedizin sinnvolle Behandlungskonzepte entwickelt werden können, die ein 20 Jahre bestehendes Problem innerhalb von sechs Behandlungen nahezu in Luft auflösen – TRAUMHAFT!

Link zum Thema Störherde: www.akupunktur.de/akupunktur/aurikulomedizin/stoerherde.html

Dr. Bernd Ramme
Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur |
DAA e. V.
Clara-Zetkin-Str. 21
17192 Waren

Schlafstörungen und depressive Verstimmungen: Lichttherapie hilft

Die längsten Tage des Jahres sind vorbei, die Sonnenstunden nehmen wieder ab und wir steuern wieder auf die „dunkle“ Jahreszeit zu. Viele Menschen fühlen sich im Herbst und Winter einfach müder als in der warmen Jahreszeit. Der Organismus scheint sich im langen, dunklen Winter in seinem Tag-Nacht-Rhythmus zu verändern und das Hormonsystem nahezu auf „Winterschlaf“ umzustellen. Der Nachtschlaf wird oft nicht als ausreichend und regenerativ empfunden, manche Menschen starten morgens bereits müde in den Tag.

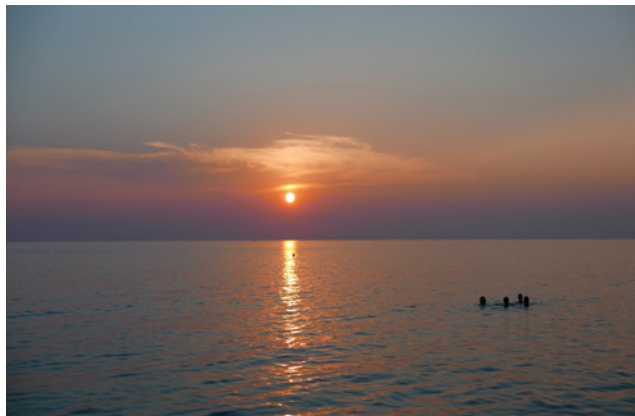
Auch in der TCM weiß man, dass die Übergangszeiten im Jahreslauf der 5 Elemente immer eine Herausforderung für den Organismus sind. Wenn die Jahreszeiten wechseln und sich damit die Lichtverhältnisse ändern, stellen sich Melatonin- und Serotoninhaushalt um, jene körpereigenen Hormone, die für gute Laune und guten Schlaf verantwortlich sind. Die innere Uhr des Menschen ist auf einen periodischen Tag-Nacht-Rhythmus von etwa 24 Stunden eingestellt. Dieser sogenannte circadiane Rhythmus kann durch Zugabe von Licht auch verändert werden. Insbesondere Licht kürzerer Wellenlängen, das von den lichtempfindlichen Ganglienzellen in der Netzhaut des Auges aufgenommen wird, wirkt sich auf den aktuellen Aktivitätszustand und den circadianen Rhythmus aus. Dies merken wir z.B. im negativen Sinne, wenn wir den Abend vor dem PC oder Fernseher verbringen, also dem Blaulicht des Bildschirms ausgesetzt sind und dann nicht schlafen können oder schlecht schlafen, wenn wir zu Bett gehen. Das blaue Licht der Bildschirme verhindert die abendliche Bildung des Schlafhormons Melatonin, das der Körper nur bilden kann, wenn, wie in der Natur, die Helligkeit abnimmt. Die unzureichende abendliche Bildung eines ausreichenden Melatoninspiegels wirkt sich allerdings nicht nur unangenehm auf unsere verminderte

Schlafqualität aus. Das Immunsystem benötigt für seine optimale Funktion einen gesunden Melatoninspiegel und einen gesunden Schlaf. Rotes oder gelbes Licht, so wie es in der Natur bei einem schönen Sonnenuntergang zu erleben ist, begünstigt die Bildung von Melatonin. Wie entspannend oder schlaffördernd diese natürlichen Lichtfrequenzen sind, merken wir auch vor einem winterlichen Kaminfeuer oder bei romantischem Kerzenlicht.

Licht hat eine chronobiologische Wirkung auf den menschlichen Rhythmus. Licht beeinflusst und synchronisiert die „innere Uhr“ des Menschen, den circadianen Rhythmus. Er wird durch den Wechsel von Tag und Nacht sowie durch die Jahreszeiten gesteuert und regelt aktive und passive Phasen. Um morgens „in die Gänge zu kommen“ und die aktivierenden Stoffwechsel- und Hormonkaskaden auf „Aktivität“ umzuschalten, benötigt der Organismus helles Licht im Sinne von Tageslicht oder Sonnenlicht. Mangelndes Sonnenlicht wirkt sich nicht nur auf unsere Aktivität aus, sondern auch auf unser Immunsystem. Abends benötigt der menschliche Organismus Dunkelheit, um sich auf die Nacht, Schlaf und Regeneration vorzubereiten.

Vitamin D – der lichtabhängige Stimmungsmacher

Vitamin D ist für sehr viele Funktionen im Körper zuständig. So ist Vitamin D beispielsweise ein hervorragender Immunsystem-Booster, ein wirkungsvoller Krebschutzfaktor, sowie eine gute Unterstützung gegen Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose und Alzheimer. Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel kann auch die Stimmung heben und Depressionen lindern, dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen und die Konzentration verbessern. Ein Vitamin-D-Mangel wird daher häufig mit den sogenannten „Winterblues“, der sich in Trübsinn und geistiger Trägheit äußert, in Verbindung gebracht. Sonnenlicht ist die natürlichste Art der Vitamin-D-Bildung. Der Körper kann Vitamin D unter ausreichender Sonneneinwirkung über die Haut selbst bilden. Vitamin D ist daher eher ein körpereigenes Hormon, denn ein Vitamin. Die meisten Europäer erhalten in den Wintermonaten jedoch zu wenig Vitamin D, da die Sonnenzeiten deutlich geringer sind und das Sonnenlicht in dieser Zeit weniger ultraviolette Strahlen enthält. Eine Zufuhr über ärztlich verordnete Supplemente macht daher bei Sonnenmangel Sinn, um dem Körper ausreichend Vitamin D für Stimmung und Immunsystem zuzuführen. Auch gute TÜV-geprüfte Solarien können über entsprechend notwendige Lichtfrequenzen verfügen.



© Ulrike Köstler

Rot-Gelbes Licht fördert gesunden Schlaf

Licht ist der wichtigste Taktgeber für unsere innere Uhr

Das Leben ist geprägt von einem gesunden und ausgeglichenen Rhythmus zwischen Tag und Nacht, Aktivität und Entspannung. Unser moderner Lebensstil bringt diese natürliche Balance oft in ein Mißverhältnis. Ein sitzender Lebensstil in geschlossenen Räumen bei künstlicher Beleuchtung ist geprägt von einem Mangel an körperlicher Aktivität und natürlichem Sonnenlicht.

Neben Änderungen des Lebensstils, wie mehr Bewegung, bewusstere Ernährung und Kräuterheilkunde, ist Lichttherapie eine gute Möglichkeit, das mangelnde Sonnenlicht auszugleichen und Müdigkeit, depressive Verstimmungen und Schlafprobleme in den Griff zu bekommen.

Die Lichttherapie kann dabei ein richtiger Stimmungsaufheller sein. Morgens vor einer Lampe mit 10.000 Lux zu sitzen, bremst die Ausschüttung unseres Schlafhormones Melatonin und hebt den Serotoninspiegel, was uns das ersehnte Frühlingsegefühl verleiht.

Eine Lichttherapie ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren zur Behandlung verschiedener Erkrankungen. Lichttherapie empfiehlt sich vor allem bei Depressionen, die einem saisonalen Muster folgen, also hauptsächlich in der lichtarmen Jahreszeit auftreten. Diese Depressionen treten oft gepaart mit Schlafstörungen auf, die einen zusätzlichen Stressfaktor darstellen.

Bei der Lichttherapie werden die Patienten hellem Kunstlicht, sogenannten Tageslichtlampen oder Lichtduschen, therapeutisch ausgesetzt. Die Lichttherapie sollte am besten direkt nach dem Erwachen angewendet werden. Die Wirksamkeit ist gut nachgewiesen bei einer Exposition von 10.000 Lux und einer Bestrahlungszeit von einer halben



Morgendliche Lichttherapie



Kaminfeuer statt Fernseher am Abend

© Ulrike Köstler

Stunde. Bei der therapeutischen Lichtdusche sollte man höchstens etwa 50–80 cm von der Lichtquelle entfernt sitzen. Es ist jedoch wichtig, dass das Licht direkt auf die Netzhaut fällt. Daher sollen die Augen während der Lichtdusche geöffnet bleiben und nicht von einer Sonnenbrille verdeckt sein. Allerdings ist es für die Augen, besser nicht direkt in die Lichtquelle zu sehen.

Es ist nachgewiesen, dass eine Besserung bereits nach einer Woche messbar ist, wobei es vier Wochen dauern kann bis die Lichttherapie vollständig anspricht. Von den Patienten mit saisonal abhängiger Depression sprechen 60–90 % auf die Lichttherapie an, was sich innerhalb von 2 bis 3 Wochen zeigt. Nach Absetzen der Lichttherapie zeigen zwar nicht alle, aber die meisten Patienten einen Rückfall und eine rasche Wiederkehr der Symptomatik. Daher wird in der dunklen Jahreszeit eine durchgehende Anwendung der Lichttherapie empfohlen.

Als begleitende Maßnahmen zur Ausbalancierung eines gesunden Tag-Nachtrhythmus sollte auch auf einen ausgeglichenen Tagesablauf geachtet werden. Ein ausgewogenes Verhältnis von körperlicher Aktivität (Sport, Bewegung an frischer Luft) zu sitzenden Tätigkeiten, sowie regelmäßige Arbeitspausen, gerade auch bei geistiger Arbeit, sind Voraussetzung für einen ausgeglichenen circadianen Rhythmus und legen die Basis für einen entspannten Nachtschlaf. Genauso wichtig ist das Einhalten von zumindest drei geregelten und vitalstoffreichen Mahlzeiten. Es ist nachgewiesen, dass der Verzicht auf das Frühstück zu einem Energiedefizit führt, mit dem der Organismus mindestens 24 Stunden zu kämpfen hat. Bewusst gewählte Mikronährstoffe und Kräuter können einen gesunden Tageslauf ebenfalls unterstützen.

Ulrike Köstler

Kräuterfachfrau, TEH-Praktikerin, TCM-Therapeutin

Vorstand FORUM VIA SANITAS

www.forumviasanitas.org

Vorschau auf Ausgabe 4/2017



© Soloviova Liudmyla - Fotolia.com

Hauptthema: Durchblutungsstörungen – Warum sterben bei Kälte meine Finger ab?

Mit Freude erwarten wir den ersten Schnee und freuen uns auf die eisigen Tage mit heißem Punsch und schönen Winterspaziergängen. Doch einige von uns haben ihre liebe Not mit der Kälte. Die Finger werden blass und fühlen sich wie abgestorben an. Das Greifen wird schmerzhaft. Lesen Sie in der nächsten Ausgabe was dahinterstecken kann und wie Akupunktur und Kräuter in diesen Fällen eingesetzt werden können.

Weitere Patienteninformationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Osserstraße 40, 81679 München
Tel.: 089/8145252, Fax: 089/82000929
kontakt@akupunktur.de
www.akupunktur.de,
www.akupunktur-patienten.de,
www.stoerherd.de

In Österreich:

Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte
Akupunktur und Traditionelle Chinesische
Medizin (OGKA),
Glacisstraße 7, A-8010 Graz
Tel.: ++43 (0)316/37 40-50, Fax: -5055,
office@ogka.at
www.ogka.at

In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Aku-
punktur, Chinesische Medizin und Aurikulome-
dizin, SACAM
Postfach 2003, CH-8021 Zürich,
Tel.: ++41 (0)844/200 200,
Fax: ++41 (0)31/332 41 12
info@sacam.ch, www.sacam.ch