



AKUPUNKTUR

1/2025

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

Wachen Sie morgens nicht erholt auf? Können Sie nicht einschlafen oder liegen Sie nachts wach? Schlafstörungen mindern nicht nur die Leistung, sondern belasten auch Körper und Psyche.

Es gibt ein paar Grundbedürfnisse, die jeder Mensch auf dieser Welt hat – neben Wasser, Nahrung, einem Dach über dem Kopf und guten sozialen Bindungen ist das: guter Schlaf!

Eine Störung in diesem Bereich heißt medizinisch „gestörte Schlafarchitektur“. Wenn dieser Zustand lange besteht, dann wird der Mensch erst seelisch und dann auch körperlich krank.

Diese Zeitschrift nimmt sich dieses wichtigen Themas an – und man kann naturheilkundlich wirklich viel tun! Mit Akupunktur z.B. kann man Schlafstörungen differenziert und ohne Nebenwirkungen behandeln.

Über Schlafstörungen ist schon viel geforscht worden. Es gibt inzwischen auch eine große Zahl an wissenschaftlichen Untersuchungen über die gute Wirkung von Akupunktur auf den Schlaf.



© stock.adobe.com/Nuri Acarus Photography

| | |
|---|-------------|
| Editorial Impressum | S. 2 |
| Schlaf aus der Sicht der chinesischen Medizin | S. 3 |
| Heilpilze – wirksame Arzneimittel für den Menschen | S. 4 |
| Warum Du nicht schläfst | S. 7 |

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

Vorwort – Liebe Patientin, lieber Patient

Schlafstörungen: Ursachen, Auswirkungen und Hilfe durch Akupunktur

Schlafstörungen gehören zweifellos zu den unangenehmsten Beschwerden, die das Leben eines Menschen erheblich beeinträchtigen können. Nachts wach zu liegen, morgens nie wirklich ausgeschlafen zu sein und den Tag kaum genießen oder bewältigen zu können, ist für Betroffene eine enorme Belastung – sowohl körperlich als auch psychisch. Die gute Nachricht: Es gibt effektive und natürliche Möglichkeiten, diese Probleme zu lindern. Eine davon ist Akupunktur.

Akupunktur hat sich in den letzten Jahren als wirksame Methode zur Behandlung von Schlafstörungen etabliert. Zahlreiche Studien belegen die gute und verlässliche Wirkung der Akupunktur bei Störungen der sogenannten Schlafarchitektur. Diese beschreibt die verschiedenen Phasen des Schlafs, die entscheidend für die Regeneration des Körpers und des Geistes sind. Bei Schlafstörungen ist diese Architektur häufig gestört, was langfristig zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann.

Durch gezielte Akupunkturbehandlungen lassen sich die Ursachen solcher Schlafprobleme direkt an der Wurzel angehen. Dabei wird nicht nur die Schlafqualität verbessert, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

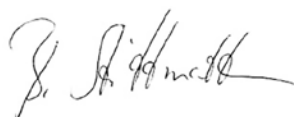
Worauf sollte man bei der Behandlung von Schlafstörungen mit Akupunktur achten? Neben der korrekten Anwendung durch geschulte Fachkräfte spielen auch mögliche The-

rapiehindernisse eine Rolle, die es zu überwinden gilt. Faktoren wie Stress, ungesunde Lebensgewohnheiten oder begleitende Erkrankungen sollten ebenfalls berücksichtigt werden, um den Erfolg der Behandlung zu sichern.

Einen umfassenden Überblick über die Ursachen von Schlafproblemen und mögliche naturheilkundliche Lösungsansätze finden Sie im Artikel „Warum du nicht schläfst“. Dort erfahren Sie mehr über die Hintergründe von Schlafstörungen und wie Sie mit alternativen Methoden wieder zu einem erholsamen Schlaf finden können.

Vielleicht gefällt Ihnen auch der Artikel über die Wirkung von Heilpilzen – wer versteht, wann welche Pilze angewendet werden sollen, kann sich in vielen Fällen selbst helfen.

Mit den besten Wünschen für stabile Gesundheit,
Ihre




Dr. Beate Strittmatter
FA für Allgemeinmedizin, Akupunktur,
Naturheilverfahren, Sportmedizin
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur der DAA e.V.
Saarbrücken, www.beate-strittmatter.de

Wichtiger Hinweis:

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. Das bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Geschlecht bevorzugen.

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. Beate Strittmatter, Referentin der DAA

Redaktion, Bild und Text:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Lerchenfeldstraße 20, 80538 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.

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Schlaf aus der Sicht der chinesischen Medizin

Die chinesische Medizin mit den Beschreibungen des Fließens der Energie ist eine hervorragende Möglichkeit, mögliche Problematiken eines gestörten Schlafes zu beschreiben.

Wie allgemein bekannt, sind die Pole von Yin und Yang (Aktivität/ Ruhe) hier an oberster Stelle zu nennen.



Abb. 1: Polarität des Lebens: Yin und Yang

Yin als der Pol, in dem Energie gespeichert, beziehungsweise gesammelt wird, der für Ruhe, das Dunkle, das Zusammenziehende steht.

Yang steht dagegen für Aktivität, das Helle, das Expansive.

Nun sind wir als Menschen genauso in diesem Kontext gestellt. In der Nacht ruhen wir, die Energien senken sich ab, wir schlafen. Morgens wachen wir mit frischer Energie auf, gestalten den Tag mit den Dingen, die zu tun sind.

In der Beschreibung des Energiekreislaufs hat die chinesische Medizin ein bildhaftes Modell entwickelt, das sehr klar zeigt, wie die Kraft sich aus einem Impuls entwickelt, wie daraus Arbeit wird, die sich danach absenkt, um dann wieder in den Kreislauf zu münden. Im Grunde ist es nichts anderes als eine Sinuskurve.

Ein Impuls für eine Aktivität wird gesetzt (Holz), dieser Impuls wird abgearbeitet (Feuer), danach senkt sich die Energie ab (Metall), um sich dann zu erholen, beziehungsweise zu regenerieren und erneut in den nächsten Impuls zu gehen. Dies passiert auf allen Ebenen: im Kleinen (Atome), im Menschen (Herz / Atmung), in der Natur (Jahreszeiten) und im Makrokosmos (Gestirne).

Alle Dinge, mit denen wir umgehen, haben eine Wirkrichtung. Wir wissen, was uns aktiviert und was uns beruhigt.

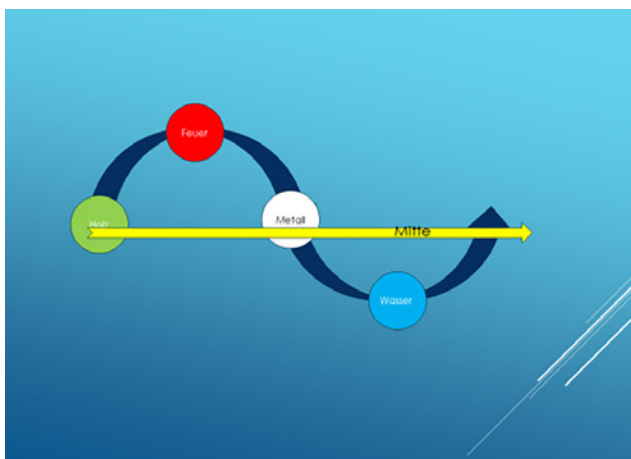


Abb. 2: Aktivität und Ruhe: der Energiekreislauf in der chinesischen Medizin

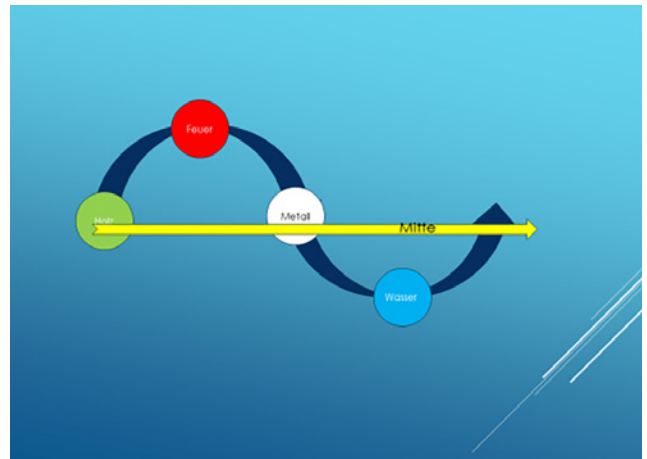


Abb. 3: Wie verschiedene Geschmacksrichtungen auf uns wirken – was beruhigt (sauer, bitter), und was uns belebt (scharf, salzig)

Laute Musik wird als aktivierend empfunden, leise Musik als beruhigend. Genauso ist es auch mit Nahrungsmitteln. Die Geschmacksrichtungen können das sehr gut zeigen. Ohne zu sehr in Detail zu gehen, kann hier gesehen werden, dass z.B. scharfe Nahrungsmittel aktivierend, belebend sind usw.

Daraus resultieren bezüglich des Schlafes nun einige wichtige Konsequenzen:

- Zuviel Aktivität verhindert ein ausreichendes Absenken. Wer hat es nicht erlebt, dass wir nach einem stressigen Tag abends nicht runterkommen. Es ist ohnehin ein Merkmal unserer Zeit, dass die Beschleunigung unseres Alltags mit immer schnelleren Aktionen uns nicht mehr ruhen lassen. Vor 50 Jahren habe ich einen Brief an jemanden geschrieben und hatte vielleicht nach einer Woche eine Antwort. Heute werden wir mit E-Mails täglich zugeschüttet, wovon manche auch erwarten, dass wir sofort antworten. Ebenso im Bereich der social media. Wir sind jederzeit erreichbar und kommen so nicht mehr zur Ruhe.
- Ein weiterer Aspekt, den ich über die chinesische Medizin kennengelernt habe, ist der, dass viel Aktivität das Yin schmälert. Das Yin ist die konstituierende Kraft, die Substanz, die dann in das Yang (die Kraft, Aktivität) überführt wird. Wenn das Yin schwächer wird, fehlt das Widerlager, in das sich das Yang absenken kann. Für einen guten Schlaf heißt das, dass wir das Yin nähren müssen (gute Ernährung, ausreichend Zeit zur Regeneration, Natur, ruhige soziale Beziehungen).
- Was heißt denn nun gute Ernährung? Wir haben in unserer Kultur das Sprichwort: Frühstücken wie ein Kaiser, mittags essen wie ein Bürger, abends essen wie ein Bettelmann. Wer macht das schon? Und wenn die Leistungs-

fähigkeit nachlässt, wird Kaffee als Stimulans getrunken. Wenn wir von Ernährung sprechen, dann meint das Getreide, Gemüse, Obst, Gewürze u.a.

- Auf die Wirkung von „süß“ will ich kurz eingehen. In der Wirkrichtung ist das Süße etwas, was die Mitte (Milz, Magen) stärkt und absenkend wirkt. Mit Süß ist aber nicht der raffinierte Zucker gemeint, sondern die Süße in Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, Äpfeln... Raffinierter Zucker ist kurzfristig aktivierend, führt dann aber zur einer starken Absenkung und kann dadurch müde machen. Diesen Effekt nutze ich tatsächlich manchmal, wenn ich nachts nicht schlafen kann und senke mich mit einem Müsli ab. Oft klappt das auch. Tagsüber vermeide ich diesen Süßkram. Erstens will ich fit sein, zweitens ist es kein Nahrungsmittel.
- Im Weiteren gibt es natürlich auch den Geist beruhigende Pflanzen. Baldrian ist in unseren Breiten die bekannteste Substanz. In der chinesischen Phytotherapie werden sogar den Geist und die Leber beruhigende Stoffe unterschieden. Hier wird Sie Ihr TCM- oder ihr naturheilkundlicher Therapeut sicher beraten können.

Dies sind natürlich alles nur Skizzen. Aus eigener Erfahrung kann ich nur an den Leser appellieren, sich mehr mit seinem eigenen Gefühl mit den Dingen auseinander zu setzen. So habe ich zunehmend gelernt, auf meinen Körper zu hören

Geeignete Lebensmittel zur Stützung des Yin und Behandlung von Unruhe (kleine Auswahl)

- Mungbohne, Azukibohne, schwarze Sojabohne
- Fenchel, Tomaten, Löwenzahn, Spinat, Stangensellerie
- Weizen (Vollkorn), Hafer / Haferflocken
- Kirschen / Birnenkompott
- Walnuss, Sonnenblumenkerne, Haselnuss
- Brauntang
- Grüner Tee

Ich wünsche Ihnen einen guten Nachtschlaf!
Ihr Bernd Kaufmann

und zu spüren, was mir gerade guttut. Und manchmal ist ein Rückzug für eine Stunde, einen Tag, eine Woche sehr heilsam.

Dr. Bernd Kaufmann
Arzt für Allgemeinmedizin
Krefeld
bk@bernd-kaufmann.de



© privat

Heilpilze – wirksame Arzneimittel für den Menschen

Vitalpilze, auch Heilpilze genannt, werden in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und in anderen Naturheilverfahren zur Unterstützung verschiedener gesundheitlicher Beschwerden eingesetzt. Sie enthalten bioaktive Substanzen wie Polysaccharide, Triterpene und Beta-Glucane, die das Immunsystem stärken, entzündungshemmend wirken und den Stoffwechsel regulieren können.

Weltweit haben Studien, die mit modernen wissenschaftlichen Methoden durchgeführt wurden, bereits die positiven gesundheitlichen Effekte der verschiedenen bioaktiven Verbindungen von Heilpilzen bestätigt.

Heilpilze werden nicht nur nach festen Indikationen eingesetzt, sondern es sollte – ähnlich wie in der traditionellen chinesischen Medizin – das gesamte Erscheinungsbild des Patienten mit einbezogen werden. Auch wenn Heilpilze in Deutschland frei verkäuflich sind, sollten sie besser von einer Fachkraft verschrieben und dosiert werden.

Wichtige Heilpilze und ihre Wirkung

Reishi (*Ganoderma lucidum*)



Stärkt und moduliert das Immunsystem, wirkt adaptogen, entzündungshemmend, antioxidativ, anti-allergisch und kardio-protektiv. Unterstützt bei Stress, Schlafstörungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Bluthochdruck, Krebsprävention (bei Krebserkrankungen immer zusätzlich zur Schulmedizin) sowie bei Autoimmunerkrankungen und zur Stärkung von Herz und Kreislauf.

Anwendung und Darreichung:

- **Extrakt-Kapseln** (Wirkstoffe sind abhängig von der Art der Extraktion, z. B. Heißwasser- oder Ethanol-Extrakte; Tee ist möglich, jedoch sehr bitter)

- **Pulver-Kapseln** (enthalten alle Bestandteile, können bei manchen Patienten gastrointestinale Beschwerden verursachen)

Cordyceps (Cordyceps sinensis/militaris)



Wird als Adaptogen eingesetzt; fördert die Energieproduktion (ATP) und verbessert die Lungenfunktion (→ bessere Sauerstoffversorgung). Wirkt als Immunmodulator (bei Allergien in Kombination mit Reishi

sowie bei Autoimmunerkrankungen) und unterstützt bei physischen und psychischen Erschöpfungszuständen (z. B. chronische Müdigkeit – Wirkung auch über die Nebennieren). Zudem fördert er Ausdauer und Libido (bei sexueller Dysfunktion bzw. Kinderwunsch). Eingesetzt wird er bei Müdigkeit, Atemwegserkrankungen, Nierenproblemen (z. B. Niereninsuffizienz, chronische Glomerulonephritis, chronisches Nierenversagen) sowie zur Verbesserung der Sportperformance.

Anwendung und Darreichung:

- Extrakt-Kapseln, Pulver-Kapseln, Tee
- Nicht bei hochakuten Infektionen und Entzündungen sowie bei hormonabhängigen Tumoren (Vorsicht!)
- Nicht empfehlenswert während der Schwangerschaft und Stillzeit

Shiitake (Lentinula edodes)



Unterstützt das Herz-Kreislauf-System durch das im Shiitake enthaltene Eritadenin, senkt den Cholesterinspiegel (klassischer Cholesterinpilz, hilfreich bei Fett-

stoffwechselstörungen) und stärkt das Immunsystem. Zudem wirkt er antibakteriell, antiviral, antimykotisch und antiparasitär. Er wird eingesetzt bei arteriell bedingtem Bluthochdruck und Infektionen sowie bei Verdauungsproblemen (z. B. zum Aufbau eines gesunden Darmmikrobioms und leberschützend).

Anwendung und Darreichung:

- Extrakt-Kapseln (Vorsicht: Bei Wasser-Extrakten ist eine erhöhte Blutungsneigung möglich), Pulver-Kapseln sowie getrocknete Pilze zur Verwendung in Speisen (therapeutische Konzentrationen sind hierbei oft zu gering)
- Mögliche Interaktionen mit Diabetes-, Blutdruck- und antithrombotischen Medikamenten
- Mögliche Nebenwirkung: Shiitake-Dermatitis

Maitake (Grifola frondosa)



Reguliert den Blutzucker – insbesondere bei nicht-insulinabhängigem Diabetes Typ 2 (bei Konsum des gesamten Pilzes in Form von Pulver-Kapseln sind regelmäßige Blutzuckerkontrollen notwendig). Stärkt das Immunsystem und unterstützt bei Diabetes, Übergewicht sowie dem metabolischen Syndrom (durch Regulation des Fettstoffwechsels, evtl. in Kombination mit Coprinus comatus). Außerdem wird es bei Bluthochdruck (durch getrocknetes Pulver, das das Renin-Angiotensin-System beeinflusst) und zur Krebsprävention bzw. als Therapiebegleitung (antineoplastisch, Minderung von Nebenwirkungen der Chemotherapie) eingesetzt. Ferner besitzt Maitake eine immunmodulierende Wirkung (verstärkt durch Vitamin C) und kann bei Depressionen sowie Osteoporose (wegen hohem Ergosterolgehalt bzw. Vitamin-D-Gehalt) unterstützend wirken.

Anwendung und Darreichung:

- Pulver-Kapseln, Extrakt-Kapseln, Tee

Chaga (Inonotus obliquus)

Ein starkes Antioxidans, das das Immunsystem unterstützt und stark entzündungshemmend wirkt – besonders bei Problemen und Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts (z. B. Gastritiden A, B, C, inklusive Krebserkrankungen im Magen-Darm-Bereich; Colitis ulcerosa, Morbus Crohn in Kombination mit Hericium) – sowie antiviral. Außerdem ist Chaga immunstimulierend und -modulierend, wirkt antibakteriell, antiparasitär und antimykotisch, wird bei Entzündungen und Hauterkrankungen (Ekzeme, Akne, Schuppenflechte), bei Hautverbrennungen (Sonnenbrand, nach radioaktiver Bestrahlung), zur Blutdrucksenkung (antihypertensiv) und zur Regulation des Fettstoffwechsels eingesetzt.

Anwendung und Darreichung:

- Tee (Dekokt), Extrakt-Kapseln

Hericium (Hericium erinaceus, Igelstachelbart)



Fördert die Regeneration von Nerven, insbesondere der Myelinscheiden (z. B. in Kombination mit Reishi oder Cordyceps), und verbessert die kognitive Funktion. Als Adaptogen bei Stress hilft es bei Depressionen, Angst- und Schlafstörungen sowie bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, Demenz und Multipler Sklerose. Zudem findet es Anwendung bei psychosomatischen Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. Gastritis,

Reizdarmsyndrom), funktionellen Magen-Darm-Problemen (Darm-Hirn-Achse) und Fettstoffwechselstörungen (in Kombination mit Shiitake, Maitake u. a.).

Anwendung und Darreichung:

- Pulver, Kapseln, Extrakt

Polyporus (Polyporus umbellatus)

Wirkt entwässernd und stärkt die Lymphdrainage. Er hilft bei Ödemen (diuretische Wirkung ohne Kaliumverlust), fördert das Haarwachstum und unterstützt bei Blasenentzündungen (antibakteriell), Blasensteinen sowie Blasendysfunktionen. Zudem beugt er der Steinbildung vor, wird bei Immunschwäche und diastolischem Bluthochdruck eingesetzt und wirkt proliferationshemmend bei verschiedenen Tumorarten, die lymphatisch metastasieren (oft in Kombination mit Agaricus, Coriolus, Shiitake).

Anwendung und Darreichung:

- Tee, Extrakt-Kapseln

Agaricus blazei (Mandelpilz)

Zeigt antitumorale Wirkung und wird unterstützend bei Krebserkrankungen eingesetzt – beispielsweise als Therapiebegleitung bei Tumorerkrankungen und Metastasenbildung (in der Regel mit Heißwasserextrakt, häufig in Kombination mit Coriolus, Maitake, Reishi u. a.). Außerdem dient er als Therapiebegleitung bei Chemo- und Radiotherapie, stärkt das Immunsystem (TH1-Modulation, auch in Kombination mit Reishi, Maitake, Coriolus, Hericium, Shiitake) und findet Anwendung bei Allergien, Autoimmunerkrankungen, Hauterkrankungen (auch mit immunologischem Hintergrund), rezidivierenden Infektionen, Harnwegsinfektionen sowie bei arterieller Hypertonie (in Kombination mit Auricularia, Polyporus, Reishi).

Anwendung und Darreichung:

- Pulver-Kapseln, Tee, Extrakt-Kapseln

Poria cocos (Fu Ling, Wolfiporia extensa)

Stärkt das Immunsystem, wirkt beruhigend und entwässernd (diuretisch ohne Kaliumverlust – milder als Polyporus). Er ist nierenschützend und nierenkräftigend bei Nierenerkrankungen, wirkt milzstärkend und wird bei Unruhe, Schlafproblemen, Verdauungsbeschwerden sowie Lymphstau eingesetzt.

Anwendung und Darreichung:

- Tee, Pulver-Kapseln

Wie man Heilpilze am besten einnimmt

1. **Pulver** (z. B. in Smoothies oder Joghurt): **Keine heißen Getränke!**

- Loses Pilzpulver: Sollte, wenn möglich, vermieden werden, da es Feuchtigkeit aufnehmen und dadurch leicht verderben (Schimmelbildung) kann. Zudem ist es schwer zu dosieren.
- Enthält alle Bestandteile des Pilzes (Myzel und Fruchtkörper).
- Pulver-Kapseln: Enthalten das gemahlene Pilzpulver, sodass die Bestandteile vor der Zerstörung durch die Magensäure geschützt sind. Pulverkapseln können auch geöffnet und das Pulver über Speisen (nicht zu heiß) gestreut werden.
- Gut für die tägliche Prävention, jedoch oft weniger bioverfügbar als Extrakte und können leichter gastrointestinale Beschwerden verursachen. Daher sollte die Dosierung schrittweise erfolgen.

2. **Extrakt** (hochdosiert, meist in Kapseln oder Tropfen)

- Enthält konzentrierte Polysaccharide und Triterpene (der Gehalt hängt vom Extraktionsverfahren ab).
- Ideal für gezielte Behandlungen bei akuten oder chronischen Beschwerden.

3. **Tee** (Dekokt, v. a. für Chaga, Poria, Polyporus)

- Einige Wirkstoffe, wie Enzyme, werden durch starkes Kochen zerstört. Daher ist eine langsame Zubereitung (mehrstündiges Kochen) notwendig, um die Wirkstoffe zu lösen.

4. **Getrocknete Pilze als Lebensmittel** (z. B. Shiitake, Maitake)

- Können in Speisen verarbeitet werden, enthalten jedoch zu wenig konzentrierte Wirkstoffe im Vergleich zu Extrakten oder Pulver-Kapseln (dienen eher als Ballaststofflieferanten).

Ich wünsche allen Lesern eine hilfreiche Anwendung der Heilpilze und in Zukunft allerbeste Gesundheit!

Dr. med. dent. Johann Merk
Zahnarzt und Heilpraktiker
84518 Garching/Alz
Mobil: 0151/594 63525
Dr.Merk-Garching@T-online.de



© privat

Warum Du nicht schläfst

Wenn Patienten mir berichten, dass sie regelmäßig morgens nicht erholt aufwachen, frage ich zunächst nach den äußeren Umständen: Wie viele Stunden schlafen sie? Ein gesunder Mensch braucht durchschnittlich 7-8 Stunden Schlaf. Weniger als fünf Stunden sollten es auf Dauer nicht sein.

Mütter, die nachts durch ihre Kinder aufgeweckt werden, ein schnarchender Partner, Straßenlärm – das sind äußere Umstände, die man versuchen sollte abzustellen oder zu mildern (für die Mutter einen Mittagsschlaf, Ohrstöpsel für den Partner des Schnarchers oder Lärmschutzmaßnahmen). Zunehmend wird auch „Lichtverschmutzung“ diskutiert. Wenn es zu hell ist (und das gilt besonders für den blauen Teil des Spektrums, der auch in Bildschirmen dominiert), produziert das Gehirn weniger Melatonin, ein „Schlafhormon“. Also bitte unbedingt den Nachtmodus am Handy oder PC einstellen, wenn man abends noch dran sitzt.

Zuweilen leidet die Schlafqualität auch durch einschneidende Ereignisse wie einen Umzug, eine Trennung oder den Tod eines nahen Menschen. Schlafstörungen treten außerdem häufiger in bestimmten Lebensphasen wie der Pubertät und den Wechseljahren auf. Ein Therapeut für Chinesische Medizin wird diese Faktoren in die Behandlung einbeziehen. Eine behandlungsbedürftige Schlafstörung liegt vor, wenn schlechter Schlaf und eingeschränkte Leistungsfähigkeit über mehr als einen Monat bestehen.

Neben der Schlafdauer ist auch der Schlafrhythmus wichtig.

Wird die innere Uhr, die unseren Schlaf-Wach-Rhythmus steuert, durch Schichtdienst oder häufige Dienstreisen in andere Zeitzonen aus dem Takt gebracht, leidet die Schlafqualität. Zwar kann man mit Akupunktur einen Jetlag regulieren, aber wenn man durch einen unregelmäßigen Schlafrhythmus eine ausgeprägte Schlafstörung entwickelt, helfen nur regelmäßige Schlafzeiten.

Schlafstörungen können gut durch Akupunktur behandelt werden. Vorher sollte aber unbedingt festgestellt werden, aus welcher Richtung die Störung kommt. Denn viele Schlafhindernisse können vom Patienten selbst ausgeglichen werden und danach wirkt die Akupunktur schneller und besser.

Es ist für die Behandlung ein großer Unterschied, ob der Patient schlecht einschläft oder ob er gut einschläft, dafür aber mitten in der Nacht aufwacht und nicht mehr schlafen kann.

Schweres Einschlafen – wenn der Schlaf nicht kommen will

Das schwere Einschlafen hat meistens mit Grübeln und Sorgen zu tun oder mit dem Vorausdenken von Aufgaben oder dem Nachdenken über Unerledigtes. In der Traditionell Chinesischen

Medizin (TCM) wird hier gesagt, dass in solchen Fällen der Orbis Herz in Schwäche ist. Das heißt nicht, dass das Herz schwach ist, sondern der dem Herzen zugeordnete Meridian in Schwäche ist. Meist liegt dann auch bald eine depressive Verstimmung vor. Grübeln heißt auch das kreisförmige Durchdenken einer Sache oder eines Problems ohne zu einer Lösung zu kommen. Eine Stärkung der Mitte durch Akupunktur hilft hier weiter.

Eine große Hilfe ist hier der Notizblock auf dem Nachttisch – dort ist ein aufgeschriebener Gedanke gut aufgehoben und braucht nicht mehr im Kopf herumkreisen.

Nächtliches Aufwachen

Zunächst sollte man klären, wie das nächtliche Aufwachen passiert – wird der Mensch nur für die Toilette wach und schläft weiter, zählt das nicht als Schlafstörung. Wacht man dagegen nachts auf, meist wird etwa 3 Uhr angegeben, deutet das eher auf eine Schwäche der Leber. Die sogenannte Organuhr weist darauf hin, zu welchen Uhrzeiten welche Organe aktiv sind bzw. der zugehörige Meridian mit Energie durchflutet wird (Abb.1 Organuhr).

Die Leber hat ihre Zeit zwischen 1-3 Uhr nachts. Wer eine schwache Leber hat (Medikamente, Alkohol, Hepatitis) oder an dem der Leber zugehörigen Emotion, Ärger oder Wut leidet, wird dann so gegen 3 Uhr wach. Auch große und besonders tagsüber unterdrückte Wut zeigt sich dann um diese Uhrzeit. In meiner jetzt 35jährigen Praxistätigkeit hat das nächtliche Aufwachen tatsächlich meistens mit unterdrückter und/oder nicht wahrgenommener Wut zu tun. Nachts sind alle Unterdrückungs-Filter weg, die Leber zeigt zu ihrer eigenen Zeit die Schwäche und die zugehörige Emotion. Mir selbst ist es tatsächlich schon passiert, dass ich um die „Leberzeit“ aufwachte und sehr wütend war. Und dass ich dann erstmals (!) erkannte,

- dass ich wütend war,
- auf wen ich wütend war,
- und warum ich wütend war!

Und sehr spannend: ich hatte davon tagsüber gar nichts bemerkt, außer einer unangenehmen Körperspannung im Magenbereich.

Wenn man bereit ist, diese Emotion wahrzunehmen, ihr zu

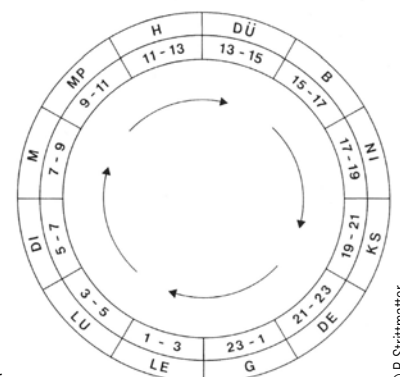


Abb. 1: Organuhr

folgen und Lösungen zu suchen, verschwindet dieses nächtliche Aufwachen nach kurzer Zeit wieder. Akupunktur hilft hier ebenfalls gut weiter.

Früher als sonst aufwachen

Aufwachen gegen 5 Uhr morgens ist mit dem Organsystem der Lunge verknüpft (Organzeit 3-5 Uhr). „Passend“ zur Lunge stellen sich oft Grübeln und Angst ein. Oft tritt dieses Symptom zu Beginn der Menopause ein (Hormonmangel) und wird dem Arzt aus Scham gar nicht vermittelt.

Wenn man älter wird braucht man nicht mehr soviel Schlaf. Bitte einfach akzeptieren. Sind sie tagsüber fit? Dann haben Sie eine gute Schlafqualität, die Schlafzeit, die Sie jetzt noch brauchen, ist eben altersbedingt reduziert.

In meiner Praxis war einmal ein Zahnarzt, der mir nach der Pensionierung berichtete, er würde „so schlecht“ schlafen. Ich ließ mir das genau beschreiben und hinterher staunte er: Er wachte früher auf, und schlief damit zwei Stunden weniger als früher, war aber topfit. Es war etwas mühsam, ihn davon abzubringen, so schlafen zu wollen „wie alle anderen“. Sein wütendes „ich will“ konnte durch Akupunktur sanft ausgeglichen werden.

Hormone

Alle obigen Formen der Schlafstörung können bedingt sein durch einen alters- oder stressbedingten Mangel an körpereigenen Hormonen. Meistens fehlt das natürliche Progesteron – hier ist ein typisches Symptom in der Menopause Grübeln und Angst – wie oben beschrieben. Bevor man hier Hormone ausgleicht, sollte man unbedingt die genauen Werte durch einen Speichel-Hormontest prüfen (z.B. Censa.de). Hier empfehle ich die Lektüre von Heft 3-23 auf https://www.akupunktur.de/files/medien/patienten/patientenbibliothek/patientenzeitschriften/daa_patientenzeitschrift_3_2023.pdf.

Fall aus der Praxis

Eine sehr nette pensionierte Lehrerin klagte über massive Schlafstörungen. Ich hatte ihr in allem helfen können – nur hier irgendwie nicht. Das nagte an mir und ich nahm einen neuen Anlauf. Befragte sie ganz genau. Sie wachte pünktlich zur Leberzeit auf – jede Nacht. Und endlich gab sie zu,

dass sie dann immer wütend war, im Haus herumwanderte. Ich wusste, dass diese Dame schon so lange wieder Katzen haben wollte, nachdem die alten Katzen weggestorben waren. Und ihr Mann meinte immer, sie würde es nicht alleine schaffen, die Tiere zum Tierarzt zu bringen und überhaupt sei man zu alt... Ich forderte sie heraus, indem ich ihr psychisch stärkende Nadeln setzte (Angstpunkt am Ohr und weitere). Sie stellte dann fest, ihr Mann sei schon immer in der Partnerschaft führend gewesen. Da waren wir also – die Wut auf den Ehemann. Aber eigentlich noch mehr: die Wut auf sich selbst! Dass sie als gestandene Frau nicht wagte, sich durchzusetzen. Was behinderte sie? Sie verwechselte offenbar ihren Mann mit ihrem Vater – der sehr dominant war und wo sie gelernt hatte: sei ein liebes Mädchen, pass dich an, dann kommst Du gut durch. Ich stärkte sie durch weitere mutmachende Punkte – und sie hatte es ja jetzt erkannt.

Und man will es nicht glauben: nachdem sie gestärkt und mutig für sich selbst eintrat, war die Anschaffung der Katze kein Problem mehr. Und das Beste: sie schlief sehr bald wieder durch! Ich hätte ihr ja auch die Leber beruhigen können – aber die (emotional) unruhige Leber, ist die Kraft, die uns aufstehen lässt, um Dinge zu ändern!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie immer gut schlafen!

Dr. Beate Strittmatter

FA für Allgemeinmedizin, Akupunktur,
Naturheilverfahren, Sportmedizin
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur der DAA e.V.
Saarbrücken, www.beate-strittmatter.de



© privat

Vorschau auf Ausgabe 2/2025

Kennen Sie das? Sie fallen immer wieder in die gleichen Verhaltensweisen, Dinge wiederholen sich in Ihrem Leben und Sie können sie nicht wirklich abstellen, es gibt wiederholt auffallend ähnliche Probleme – das kann sein im Bereich Geld, Gesundheit, Beziehungen? Oftmals liegen die Ursachen hierfür in Annahmen, wie die Welt oder wie wir selbst sind, oder welche Anweisungen wir als Kinder verinnerlicht haben. Über die Ohrakupunktur könnenn solche Fehl-Programmierungen, auch behindernde Glaubenssätze genannt, aufgedeckt und korrigiert werden. Dann darf das Leben wieder leicht sein!

Weitere Patienteninformationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Lerchenfeldstraße 20
80538 München
Tel.: 089/8145252
Fax: 089/82000929
kontakt@akupunktur.de
www.akupunktur.de

In Österreich:

EATCM-Austria
Europäische Akademie für Traditionelle
Chinesische Medizin – Austria
Margaretenstraße 71–73/1/8
1050 Wien
Tel.: ++43 (0)660/8748678
office@eatcm-austria.at

In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Akupunktur, Chinesische Medizin und Aurikulomedizin, 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