

Schlafstörungen (U.Moser)

Bedeutung des Schlafes

- Nacht: Welt des Yin“, Gefühle, Intuition, rechte Gehirnhälfte
- Tag: „Welt des Yang“, Körperliche Aktivität, Analytischer Verstand., linke Gehirnhälfte

Ätiologie (westlich):

Nervöse Spannungen, Projektion des Alltagsstresses, Depressionen, Angst (v. a.: Kinder!), Schmerzen, Beeinträchtigung durch andere Krankheiten (Husten, Dyspnoe, Jucken), Medikamente, Lebensführung

Wissenschaftliche Evidenz für Wirksamkeit der Akupunktur?

- → weitestgehend Fehlanzeige! 2003-2005: 5 Publikationen in PubMed, darunter 1 Review der Publikationen 1975-2003 (in dieser Zeit gab es auch nicht viel mehr)

Schlafstörungen entstehen: Wenn Shen nicht gut durch Blut und Yin gebettet ist

Träume: Leberfeuer: unruhiger Schlaf, Alpträume (typisch: vom Feuer)

Herzfeuer: Aufwachen während der Nacht, Alpträume (typisch: vom Fliegen)

Ätiologie (TCM)

He-Blut-Mangel, He-Yin-Mangel, He-Feuer, Le-Blut-Mangel, Le-Yin-Mangel, Le-Feuer, Ni-Yin-Mangel, Gb-Schwäche, Kombinationen

He-Blut-Mangel: Symptome

Insomnie, Einschlafstörung, viele Träume, Vergesslichkeit, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit, Müdigkeit, Palpitationen, trüb-weißliche Gesichtsfarbe, fahle Lippen

- Zunge: fahl, dünn, Puls: unregelmäßig, dünn

He-Blut-Mangel: Ursachen:

Milz- Qi Mangel infolge nährstoffarmer, wenig blutbildungsfördernder Nahrungsmittel
Andauernde Sorgen und/oder Angst
Durchlittener schwerer Blutverlust

He-Blut-Mangel: Therapie:

Diätetisch: Vermeide: heiße, zu warme, trocknende Nahrungsmittel

Akupunktur: Stärkung des Herzens . Aufbau des Blutes, Shen beruhigen, Tonisierung der Milz

He-Blut-Mangel: Diätetik

Vermeide Kaffee, Rotwein und scharfe Gewürze.

Suche eher neutral- warme oder kühle Nahrungsmittel mit

süß- warmen oder -neutralen bzw. sauer-neutralem Geschmack;

Blutwurst, Hühnerfleisch, Rindfleisch, Austern, Kirschen, rote Weintrauben, süßen Reis, Weizen, Kuhmilch etc..

He-Blut-Mangel: Akupunktur

- Basis: Pe6 (7), He7, Amnian, Yintang,

■ Speziell: B15 (Shu Herz, beseitigt Blut-Stase, nährt das He Yin), B17 (Shu Zwf., HuiP Blut) , B20 (Shu Milz, nährt das Blut), B44 (reguliert Qi, beruhigt das Herz), Ren4 (Mu Dü, xP: MP-Le-Ni, tonis. Blut+Yin), Ren 14, 15* Qi von Herz und Milz (+*Niere) stützend, MP6, Ma 36 (stärken Yin und Blut),

He-Yin-Mangel: Symptome

■ Insomnie, Einschlafstörung, viele Träume, Vergesslichkeit, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit, Müdigkeit, Palpitationen, + muskuläre Schwäche, trockener Mund, trockener Rachen, Unruhe, Besorgtheit, nächtliches Schwitzen,

- Zunge: normal, kein oder dünner Belag, Puls: fließend, leer

He-Yin-Mangel: Akupunktur

■Basis: Pe6 (7), He7, Amnian, Yintang,

■Speziell: B15 (Shu Herz, beseitigt Blut-Stase, nährt das He Yin), B44 (reguliert Qi, beruhigt das Herz), MP6, Ma 36 (stärken das Yin), He 9 (HolzP., = Tonis.P nach Mutter-Sohn Regel), Ni7 (nährt das Yin, beseitigt Trockenheit)

He-Feuer: Symptome

■Insomnie, Einschlafstörung, viele Träume, Vergeßlichkeit, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit, Müdigkeit, Palpitationen, + Ulcera Mund, Zunge, rotes Gesicht, dunkler Urin, Blut im Urin, Durst: Leere-Hitze

■Zunge: rot mit geröteter und geschwollener Spitze, hot spots, dicker gelber Belag, Puls: schlüpfrig, schnell

He-Feuer: Akupunktur

■Basis: Pe6 (7), He7, Amnian, Yintang,

■Speziell: Pe 9 bluten lassen (Ton.+Jing P), He 6 stärkt He Yin und Blut, klärt He-Hitze, beruhigt Shen (Xi-Punkt), He3-Ni10 tonis. (Ko-Zyklus), Dü8 klärt Hitze, beruhigt Shen (Sedierungspunkt des korresp. Yang-Meridians), Ma 45 bluten lassen (wichtiger FP bei allen Hitzezuständen im Kopfbereich)

Le-Blut-Mangel: Symptome

■Insomnie, Einschlafstörung, Müdigkeit, Verschwommensehen, mouches volantes, Steifigkeit, Parästhesien in den Gliedmaßen, kurze Periode, trüb-weißliche Gesichtsfarbe

■Zunge: fahl, Puls: unregelmäßig, fein

Le-Blut-Mangel: Akupunktur

■Basis: Pe6 (7), He7, Amnian, Yintang,

■Speziell: B18 (Shu Leber, reguliert Qi-Fluß, beruhigt Shen), B20 (Shu Milz, nährt das Blut), Le 3 (YuanP Le, harmonisiert das Le Qi), Le 8 (TonisP. Le, nährt das Le. Blut). Le 13 (Mu Milz, beseitigt Blut Stase, stärkt Milz), Le 14 (Mu Leber, reguliert Qi+Blut), MP6, Ma 36 (stärken das Yin),

Le-Yin-Mangel: Symptome

■Insomnie, Einschlafstörung, Müdigkeit, Verschwommensehen, mouches volantes, Steifigkeit, Parästhesien in den Gliedmaßen, + rote Wangen, brüchige Nägel, trockene Haut, Schwitzen

■Zunge: normale Farbe, kein Belag

■Puls: leer, fließend

Le-Yin-Mangel: Akupunktur wie beim Le-Blut-Mangel

Le-Feuer: Symptome

■Insomnie, Einschlafstörung, Müdigkeit, Verschwommensehen, mouches volantes, Steifigkeit, Parästhesien in den Gliedmaßen, + rotes Gesicht, Kopfschmerz, Schwindel, Tinnitus, Reizbarkeit, Wutausbrüche, Durst, bitterer Geschmack, Verstopfung

■Zunge: rot mit hellroten Rändern, trockener gelber Belag, Puls: saitenförmig, schnell

Le-Feuer: Therapie

■Basis: Pe6 (7), He7, Amnian, Yintang,

■Speziell: Le2 (Sedierungs-P), Le6 (Xi-P), G38 (Sedierungs-P), G36 (Xi-P), G20 (kühlt Le-Feuer, besänftigt Le Yang), TaiYang, Le1 bluten lassen

Nieren- Yin- Mangel: Symptome

Hitze der fünf Flächen, Rücken- und Knochenschmerzen, Schwindel und/oder Tinnitus, Vergesslichkeit. Schwerhörigkeit. rote, rissige, belaglose Zunge. Nachtschweiß, leerer, fadenförmiger Puls

Nieren- Yin- Mangel : Ursachen

Übertreibene oder falsche Stimulation des Nieren- Yang (Viagra etc.)

lange chronische Krankheiten von Leber, Herz und Lunge

Überarbeitung über Jahre hinweg

Blutverlust über längere Zeit (Menorrhagie, Blutspenden)

Nieren- Yin- Mangel: Therapie

Diätetik: vermeide: bitter- heiß/ -warm + scharf -heiß/-warm, scharfe Gewürze . Salz

Akupunktur: Nieren -Yin und Nieren -Essenz stärken, Willenskarft stärken, den Geist beruhigen

Nieren- Yin- Mangel Diätetik

Meide: Kaffee, Rotwein schwarzen und grünen Tee im Übermaß, → neutrale, kühlende Nahrungsmittel die befeuchten und Säfte produzieren, Geschmack süß-, salzig- -neutral und -kühl, Schwein, Ente, Taube, Austern, Tintenfisch, Karpfen, Birnen, Weintrauben, Karotte, Spargel, Reis, Weizen, Butter, Schaf- + Ziegenmilch.

Nieren- Yin- Mangel: Akupunktur

MP 6 nährt das Yin. Beruhigt den Geist und fördert den Schlaf, He 7 beruhigt den Geist, Ren 4 nährt das Nieren-Yin, Ren 15 stützt Qi von Herz, Milz und Niere, Ni 10 "Tal des Yin"

Gb-Schwäche: Symptome

Schlafstörung mit häufigem Erwachen, Schreckhaftigkeit, Problem, wieder einzuschlafen, frühes Erwachen, unruhiger Schlaf, Depression, Furchtsamkeit, Mutlosigkeit, fehlende Initiative, Entscheidungsschwäche, Seufzen, ■Zunge: normal, Puls: schwach

Gb-Schwäche: Akupunktur

■Basis: Pe6 (7), He7, Amnian, Yintang,

■Speziell: B19 (Shu Gb), G40 (Yuan), G37 (Luo), Gb 43 (WasserP, Tonis.P), Le3 (Tätigkeit der Gb hängt von harmonischem Le Qi Fluss ab!

Kombinationen

He + Ni Yin Mangel, He- Feuer + He + Ni Yin Mangel, Schleim-Feuer greift das Herz an, He + MP Blut Mangel, „Das Herz- Qi wird gehindert, abzusteigen“

Das Herz- Qi wird gehindert, abzusteigen:

Obstruktion des mittleren Erwärmers

→ Blockierung des Nähr- Qi, sowie der Transportfunktion der Milz, z.B. durch Nahrungsretention im Magen

Nahrungsretention im Magen: Symptome

Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Erbrechen erleichtert, übler Mundgeruch, Refluxsymptome, dicker weißer oder gelber Zungenbelag, voller, ggf. schlüpfriger Puls

Nahrungsretention im Magen: Ursachen

Überessen, zu hastiges Essen, ausgiebiges Abendessen, - insbesondere kalte und rohe Nahrungsmittel nach 18.00

Nahrungsretention im Magen: Therapie

Diätetik: meide übermäßiges Essen nach 18.00 sowie rohe und kalte Nahrungsmittel

Akupunktur : Lösen der Nahrungsretention, Herabführen des Magen- Qi, Stärkung des mittleren Erwärmers

Nahrungsretention im Magen Diätetik

Grundsatz zur Vermeidung: Angemessenes Essverhalten unter physiologischen Bedingungen.

Als Gewürz: Anis, Kümmel, Fenchel -auch als Likör.

Als Nahrung: Gerste, Hirse, Ingwer, Karotte, Essig, Weißkohl (?).

Nahrungsretention im Magen: Akupunktur

Ma 45 beseitigt Nahrungsstagnation und beruhigt den Geist, Pe 6 fördert das Absteigen des Magen- Qi,

Ma 36 reguliert Magen und Milz, harmonisiert Qi und Blut, Ren 10 fördert das Absteigen des Magen-Qi.