



# TCM BLOG

Von Brigitte Linder



# SCHLAFLOSIGKEIT

Schlaflosigkeit oder Insomnie ist eine Störung, die durch Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafschwierigkeiten oder zu frühes Aufwachen mit der Unfähigkeit, wieder einzuschlafen, gekennzeichnet ist. Schlaflosigkeit führt schnell zu Tagesmüdigkeit, Lethargie und einem allgemeinen geistig und körperlichen Unwohlsein. Schlaflosigkeit ist ein erhebliches Gesundheitsproblem mit weitreichenden Auswirkungen auf die gesamte Gesundheit, die Lebensqualität, die wirtschaftliche Produktivität und die öffentliche Sicherheit.

Die Bekämpfung von Schlaflosigkeit durch wirksame Behandlungsstrategien ist für die Verbesserung des individuellen Wohlbefindens und der gesellschaftlichen Ergebnisse von entscheidender Bedeutung.



Die globalen Schlaflosigkeitsstatistiken besagen, dass mindestens jeder fünfte Erwachsene in den USA jede Nacht Schlafprobleme hat. Es sieht jedoch so aus, als hätten Menschen in Japan, Taiwan und Schweden noch grössere Probleme mit Schlaflosigkeit, da in diesen Ländern häufiger nach «kann nicht schlafen» gesucht wird als in jedem anderen Land. Ein wenig besorgniserregend ist auch, dass die Altersgruppe der 18- bis 24-Jährigen in den USA die höchste Schlaflosigkeitsrate aufweist. Überraschend scheinen Menschen ab 65 Jahren am wenigsten unter Schlaflosigkeit zu leiden.

Wenn Sie die folgenden Symptome haben, leiden Sie möglicherweise an Schlaflosigkeit:

- Einschlafschwierigkeiten
- Aufwachen während der Nacht
- Zu frühes Aufwachen
- Sich nach einer Nacht Schlaf nicht ausgeruht fühlen
- Müdigkeit oder Schläfrigkeit am Tag
- Reizbarkeit, Depression oder Angstzustände
- Konzentrationsschwierigkeiten, Probleme beim Erinnern
- Vermehrte Fehler oder Unfälle
- Ständige Sorgen um den Schlaf

## Was ist der zirkadiane Rhythmus und wie reguliert dieser den Schlaf?

Der zirkadiane Rhythmus ist eine innere biologische Uhr, die den Schlaf-Wach-Zyklus und andere physiologische Prozesse über 24 Stunden reguliert. Dieser Rhythmus wird von äusseren Reizen wie Licht und Dunkelheit beeinflusst und orchestriert verschiedene Funktionen wie Hormonausschüttung, Körpertemperatur und Stoffwechsel. Diese dienen dazu den Tag-Nacht-Zyklus abzustimmen. Störungen des zirkadianen Rhythmus, die durch Schichtarbeit, Reisen über Zeitzonen oder unregelmässige Schlafmuster verursacht werden, können zu Schlafstörungen, Stoffwechselproblemen und anderen Gesundheitsproblemen führen.

Der zirkadiane Rhythmus reguliert den Schlaf durch komplexe physiologische Prozesse, die mehrheitlich durch Lichteinwirkung beeinflusst werden.

1. Licht und der Nukleus suprachiasmaticus (SCN): Der SCN, eine Gruppe von Zellen im Hypothalamus des Gehirns, steuert den zirkadianen Rhythmus. Der SCN erhält Informationen über die Lichteinwirkung der Augen.
2. Die Melatonin Produktion wird besonders durch Licht beeinflusst, und der SCN signalisiert der Zirbeldrüse, die Produktion von Melatonin zu unterdrücken. Melatonin ist ein Hormon, das den Schlaf fördert. Wenn es dunkel wird, signalisiert der SCN der Zirbeldrüse, Melatonin zu produzieren und in den Blutkreislauf freizusetzen, was uns schläfrig macht.
3. Körperkerntemperatur: Der zirkadiane Rhythmus reguliert auch die Körperkerntemperatur, die nachts leicht abfällt, um das Einschlafen zu erleichtern, und morgens ansteigt, um uns aufzuwecken.
4. Hormonelle Regulierung: Der zirkadiane Rhythmus beeinflusst andere Hormone wie Cortisol, das uns hilft, aufzuwachen und tagsüber wach zu bleiben.
5. Schlaf-Wach-Homöostase: Dieser Prozess arbeitet Hand in Hand mit dem homöostatischen Antrieb für Schlaf, der sich aufbaut, je länger wir wach sind, und welcher während des Schlafs abnimmt.

Zusammen sorgen diese Mechanismen dafür, dass der Körper seinen Schlaf-Wach-Zyklus an die äussere Umgebung anpasst und Ruhe und Wachheit durch den Tag-Nacht-Zyklus optimiert. Störungen dieses Rhythmus führen zu Insomnie.

## Ursachen von Schlaflosigkeit

Wir alle haben vielleicht irgendwann in unserem Leben unter Schlaflosigkeit gelitten. Stress gilt als Schlafstörer Nummer eins. Stress entsteht durch den Verlust oder Wechsel des Arbeitsplatzes, den Tod eines geliebten Menschen, Scheidung, Erkrankung oder zahlreiche andere Gründe. Viele Menschen leiden an Stress, oder sind unter stetigem Druck Leistung zu erbringen, Geld zu verdienen und den sozialen Anforderungen gewachsen zu sein.

Leichte Erregbarkeit, Nervosität oder Angst können zu Schlafstörungen oder Depressionen führen, die uns vom Schlafen abhalten. Chronische Schmerzen, Asthma, Arthritis, Sodbrennen und zahllose andere komplexe Erkrankungen können den Schlaf beeinträchtigen. Bestimmte Medikamente, darunter auch solche, die wir gegen Allergien einnehmen, können den Schlafzyklus stören und Schlaflosigkeit verursachen.

Koffein, Nikotin und Alkohol können den zirkadianen Rhythmus stören, und Umweltfaktoren wie Lärm, Licht oder Temperatur können die Schlafqualität massiv beeinträchtigen.

Unregelmässige Schlafzeiten, zu viele Nickerchen am Tag, anregende Aktivitäten vor dem Schlafengehen, enorme Mahlzeiten vor dem Schlafengehen und eine unsaubere oder unbequeme Schlafumgebung können zu Schlaflosigkeit beitragen.

### Behandlung von Schlaflosigkeit

Die Behandlung von Schlaflosigkeit hängt von der Ursache und Schwere der Schlaflosigkeit ab. Jede Behandlungsstrategie sollte aber immer eine Änderung des Lebensstils zur Förderung einer guten Schlafhygiene beinhalten.

- Halten Sie einen regelmässigen Schlafrhythmus ein, schaffen Sie eine erholsame Schlafumgebung und vermeiden Sie anregende Aktivitäten und ausgedehnte Mahlzeiten vor dem Schlafengehen. Alkohol vor dem Schlafengehen kann den Schlafrhythmus stark stören und sollte aus diesem Grunde vermieden werden.
- Regelmässige körperliche Aktivität kann den Schlaf verbessern, aber anstrengende Übungen sollten kurz vor dem Schlafengehen vermieden werden.
- Es ist vorteilhafter, das Nickerchen auf 20 bis 30 Minuten zu beschränken und dieses vorzugsweise früher am Tag zu halten.
- Computerbildschirme, Smartphones, Tablets und andere elektronische Geräte strahlen blaues Licht aus, dessen Wellenlänge die Produktion von Melatonin stärker hemmen kann als andere Arten von Licht. Blaues Licht am Abend, insbesondere vor dem Schlafengehen, kann den zirkadianen Rhythmus stören und die Melatonin Produktion beeinträchtigen.
- Sie können Blaulichtfilter verwenden, um die Auswirkungen von blauem Licht von Computerbildschirmen auf den Schlaf zu reduzieren. Der Blaulichtfiltermodus (Nachtmodus, Blaulichtfiltermodus) kann gewählt werden, um die Menge des emittierten blauen Lichts zu reduzieren. Wir können die Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen auf mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen beschränken, um unserem Körper genug Zeit zu geben, das Melatonin zu produzieren.
- Verringern Sie die Beleuchtung auf Licht, das wärmere Töne ausstrahlt. Das signalisiert dem Körper, dass es Zeit ist, sich auf den Schlaf vorzubereiten.

- Kognitive Verhaltenstherapie bei Schlaflosigkeit (CBT-I): Diese Art der Therapie hilft Personen, Gedanken und Verhaltensweisen zu ändern, die zu Schlaflosigkeit beitragen. Sie wird oft als eine der ersten Behandlungsmethoden empfohlen.

Schulmediziner können Schlafmittel zur kurzfristigen Anwendung verschreiben, und es gibt eine Vielzahl rezeptfreier Schlafmittel. Diese rezeptfreie Mittel basieren in erster Linie auf natürlichen Heilmitteln. Kräuterergänzungsmittel wie Melatonin und Baldrianwurzel werden häufig verwendet, aber ihre Wirksamkeit und Sicherheit sollten mit einem Arzt besprochen werden. Diese verschreibungspflichtigen oder rezeptfreien Medikamente können gelegentlich verwendet werden, werden jedoch aufgrund möglicher Nebenwirkungen und Abhängigkeitsrisiken nicht für die langfristige Anwendung empfohlen.

Entspannungstechniken wie Meditation, tiefes Atmen und progressive Muskelentspannung können vorübergehend helfen, aber auch hier muss die Hauptursache der Schlaflosigkeit behoben werden.

Wenn die Schlaflosigkeit länger anhält, ist es wichtig, einen Arzt aufzusuchen, um die zugrunde liegenden Probleme zu identifizieren und die besten Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen.

### Der Ansatz der TCM zur Behandlung von Schlaflosigkeit

Die TCM geht Schlaflosigkeit aus einer ganzheitlichen Perspektive an und konzentriert sich auf das Gleichgewicht und den Fluss von Qi durch die Meridiane des Körpers und in Harmonie mit den Organen und dem Blut. Wie bei jeder anderen Erkrankung wird Schlaflosigkeit in der TCM als Manifestation von Ungleichgewichten oder Blockaden in den Energiesystemen des Körpers angesehen, und die Behandlung zielt darauf ab, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

### TCM-Muster der Schlaflosigkeit

In der TCM kann Schlaflosigkeit auf mehrere zugrunde liegenden Muster der Disharmonie zurückgeführt werden. Nachfolgend sind einige Hauptmuster.

#### Herz- und Milzschwäche

Dieses Muster wird oft mit übermäßiger Sorge und Grübeleien in Verbindung gebracht, was zu einem Mangel an Blut und Qi führt, den Geist (Shen) stört und Schlaflosigkeit verursachen kann. Denken Sie daran, dass sich der Shen während der Nacht in das Zentrum des Blutes zurückzieht (in der Mitte des Blutgefäßes).

#### Herz- und Nieren-Disharmonie

Ein Ungleichgewicht zwischen Herz (Feurelement) und Niere (Wasserelement) kann zu Schlaflosigkeit führen. In der TCM ist bekannt, dass das Herz den Shen (Geist) beherbergt und die Niere die Essenz speichert. Wenn diese beiden Elemente nicht im Einklang sind, können Schlafstörungen auftreten. Zuviel Feuer trocknet das Wasser und übermäßiges Wasser beeinträchtigt das Feuer.

### Herz- und Leber-Blutschwäche

Ein Nährstoffmangel des Herzens und Leber Blutes verursacht Erregung und Ruhelosigkeit in der Nacht, weil das Yin geschwächt ist.

### Leber-Qi-Stagnation

Stress und emotionale Verstimmung können dazu führen, dass das Leber-Qi stagniert, was zu Reizbarkeit und Einschlafschwierigkeiten führt.

### Übermässiger Schleim und Hitze stören den Geist

Eine Ansammlung von Schleim und Hitze kann den Shen stören und zu unruhigem Schlaf führen. Übermässiger Schleim entsteht durch entzündungsfördernde Nahrungsmittel, Milz- und Lungenschwäche, mangelnde körperliche Aktivität und mehrere Medikamente.

### Yin-Mangel mit oder ohne leere Hitze

Yin-Mangel kann zu einem Mangel an Kühlung und Ernährung des Körpers führen, was zu Unruhe und Durchschlafstörungen führt.

Es gibt viele weitere Untermuster für Schlaflosigkeit. Hier ist eine umfassende Liste. Ich denke, es ist nicht immer einfach, ein einziges Muster für Schlaflosigkeit zu isolieren, da oft andere Aspekte wie Schmerzen, die Umgebung, Medikamente oder Stress, den Schlaf beeinträchtigen. Es kommt selten vor, dass Patienten nur wegen Schlaflosigkeit einen TCM-Therapeuten aufsuchen. Oft ist Schlaflosigkeit oder Insomnie eines der Begleitsymptome. Mein Ansatz besteht oft darin, das Gesamtmuster entweder als Mangel oder Überschuss zu definieren und dann entsprechend zu behandeln. Je mehr Symptome bestehen, desto komplizierter ist dieser Prozess.

Meiner klinischen Erfahrung nach scheint es, dass Patienten manchmal eine Kombination von Mangel und Überschuss haben. Schlaflosigkeit wird daher oft durch Blut Mangel, Blut Stase und die Entkernung von Yang verursacht. Aktivitäten des Geistes rauben dem Körper Blut; daher kann sich der Shen nachts nicht verankern. Die Person wird dadurch unruhig und hat Schwierigkeiten, einzuschlafen, durchzuschlafen und wacht leicht auf. Die Überaktivität oder das Ansteigen des Yang ist auf einen Yin-Mangel zurückzuführen. Bei Personen, die nicht einschlafen können, ist oft Hitze (nicht unbedingt übermässig) im Vordergrund, und Befeuchtung (Nahrung des Yin) funktioniert gut.

Wir sind alle sehr vertraut mit den wichtigsten Formeln für Schlaflosigkeit. Hier ist eine Tabelle mit Formelbeispielen für die wichtigsten Muster.

Muster	Formel
Herz- und Milzschwäche	<u>Gui Pi Tang</u>
Herz- und Nierendisharmonie	<u>Tian Wang Bu Xin Dan</u>
Herz- und Leberblutschwäche	<u>Suan Zao Ren Tang</u> <u>Dang Gui Bu Xue Tang</u>
Leber-Qi-Stagnation	<u>Chai Hu Shu Gan Tang</u> <u>Liver Qi Stagnation #1</u>

Übermäßige Schleimhitze, die den Geist stört	Wen Dan Tang Huang Lian Wen Dan Tang
Yin-Mangel mit oder ohne leere Hitze	Bai He Di Huang Tang
Yin-Mangel mit steigendem Yang	Tian Ma Gou Teng Yin

Üblicherweise passe ich die Formeln an den Patienten an und kombiniere mehrere Muster (z. B. Blutstau mit Blutmangelformeln). Wichtig: Wenn der Patient irgendwelche Ernährungsprobleme erwähnt, müssen diese mit Ernährungsumstellungen, Anpassungen des Lebensstils oder der verschriebenen Kräuterformel behandelt werden. Viele Patienten neigen dazu, die Hauptmahlzeit am Abend im Kreise der Familie einzunehmen. Vielleicht gelingt es Ihnen, einen Plan ausarbeiten, wann die warmen, nahrhaften Mahlzeiten eingenommen werden können, um die Schlafqualität zu verbessern.

Obwohl Alkohol schläfrig macht, führt dessen Konsum oft dazu, dass wir nachts (zwischen 1.00 – 3.00 Uhr) aufwachen. Alkohol wird gerne zur Verarbeitung von Stress eingesetzt und es ist nicht immer leicht, Patienten davon abzubringen, regelmässig alkoholische Getränke zu konsumieren.

Wenn Stress zur Schlaflosigkeit beiträgt, ist eine Diskussion über Stressbewältigung angebracht. So ermutige ich meine Patienten, vor dem Schlafengehen ein Entspannungsritual durchzuführen. Einerseits sollten Bildschirme mit blauem Licht gemieden und stattdessen beispielsweise (auf altmodische Weise) ein Buch gelesen werden. Eine warme Dusche oder ein Bad mit ätherischen Ölen zur Entspannung der Muskeln wirkt Wunder. Wenn die Gedanken zahlreich sind, kann das Niederschreiben vor dem Zubettgehen «Platz» im Kopf schaffen.

Zudem ermutige ich, nach Mittag auf Kaffee zu verzichten und sich stattdessen Kräutertees zu gönnen. Es ist unwahrscheinlich, dass die Schlaflosigkeit innerhalb weniger Tage verschwindet, daher müssen mit dem Patienten die Erwartungen besprochen werden. Es mag sein, dass etwas Arbeit hinter gutem Schlaf steckt, aber am Ende des Tunnels ist Licht oder in diesem Fall Schlaf in Sicht.

#### Referenzen

- Bei der Vorbereitung dieses Blogartikels, wurde ChatGPT verwendet, um Inhalt zu generieren. Alle Angaben wurden überprüft und der Autor übernimmt volle Verantwortung für den Blogbeitrag.
- <https://www.americandragon.com/conditions/Insomnia.html>