

✉ D. Zeise-Süss

Zehn Patienten mit unterschiedlichen Schlafstörungen profitieren von der Nadelung einer bisher unbekanntem Zone im Bereich der Neuen Schädelakupunktur nach Yamamoto

Ten patients with different types of sleep disorders benefitting from needling a hitherto unknown zone in the area of the Yamamoto New Scalp Acupuncture

Zusammenfassung

Bei auffallend vielen Patienten mit Schlafstörungen kam es durch Nadelung einer bisher unbekanntem Zone, die jeweils auch als tastbare Verquellung lateral der von Yamamoto beschriebenen Gehirnpunkte zu lokalisieren ist, zu schneller Ermüdung. Die meisten Patienten fielen schon während der Akupunktur in einen leichten Schlaf. Die Verbesserung des Nachtschlafs trat nach drei bis fünf Sitzungen ein und hielt über einen Beobachtungszeitraum von zwölf Monaten an. Anhand von kurzen Fallberichten über die Erfahrungen von zehn Patienten soll diese neue Zone vorgestellt werden.

Schlüsselwörter

Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA), primäre Insomnie, Hirnnervenpunkte

Abstract

Remarkably often, patients suffering from sleep disorders tired rapidly after needling of a hitherto not recognized zone, which will be localized as a palpable maceration laterally situated from the brain points described by Yamamoto. The majority of patients dozed off even during acupuncture. Onset of improvement of night's sleep occurred after three to five sessions and was sustained through an observation period of twelve months. Based on brief case reports of ten patients, this newly detected zone will be depicted.

Keywords

Yamamoto New Scalp Acupuncture (YNSA), primary Insomnia, nerval brainpoints

Einleitung

Die Literatur liefert uns unterschiedliche Angaben zur Prävalenz von Schlafstörungen. Weltweit leiden etwa 5–30 % der Erwachsenen an nicht näher definierten Schlafstörungen. Im Alter kann dieser Prozentsatz noch steigen, da viele chronische Erkrankun-

gen sekundär zu Schlafstörungen führen. Tagesroutine und soziale Aktivitäten werden negativ beeinflusst, die Tagesvigilanz ist beeinträchtigt, die Konzentration sinkt, damit geht auch eine Erhöhung des Unfallrisikos einher und das alles führt zu einer beträchtlichen Verminderung der Lebensqualität [1, 2].

Akupunkturstudien zeigen eine gewisse Wirksamkeit [3, 4], bisher wurde aber noch keine spezielle Zone im Bereich des Mikroakupunktursystems von Yamamoto (YNSA) beschrieben [5]. Bei Patienten mit Schlafstörungen fand sich gehäuft eine Zone lateral der bekannten „Gehirnpunkte“ druckschmerzhaft und verquollen. Diese bisher noch nicht beschriebene Zone liegt etwa einen Zentimeter lateral der Hirnnervenpunkte beidseits und misst 0,5 cm × 1,5 cm (s. Abb. 1). Sowohl bei Ein- als auch bei Durchschlafstörungen konnte diese Zone palpirt werden. Anhand von Fallberichten von zehn meiner Patienten stelle ich die Ergebnisse vor.

Methode

Als Einschlusskriterien wurden Schlafstörungen definiert, die dauerhaft, fortlaufend seit mindestens einem Monat bestanden und denen keine erklärbare somatische Störung zugrunde lag (primäre Insomnie). Bei fünf Patienten war eine medikamentöse Behandlung drei Monate vor Beginn der Beobachtung erfolgt, von diesen erhielten drei Patienten Phytotherapie, zwei Patienten das Sedativum Cyclopyrrolon (Zopiclon). Von den

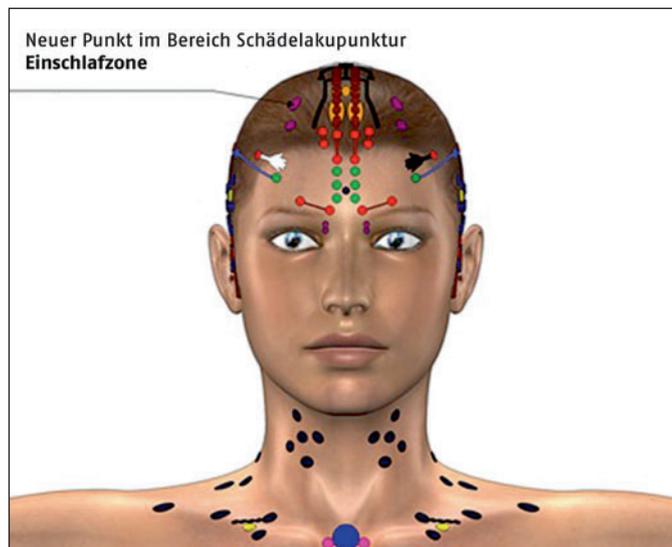


Abb. 1: aus [6]

TABELLE 1	Fallberichte			
1. Patient	weiblich 53 Jahre	verheiratet, 2 erwachsene Kinder, Hausfrau	Schlafstörung seit 12 Monaten	bisher keine Behandlung
2. Patient	männlich 50 Jahre	verheiratet, 4 erwachsene Kinder, berufstätig	Schlafstörung seit Jugend	Zopiclon seit 3 Jahren
3. Patient	weiblich 73 Jahre	verheiratet, keine Kinder, rüstig	Schlafstörung seit 6 Monaten	bisher keine Behandlung
4. Patient	weiblich 47 Jahre	geschieden, arbeitslos, drei Kinder	Schlafstörung seit > 5 Jahren	Hopfen-Baldrian-Mischung
5. Patient	weiblich 59 Jahre	verheiratet, 3 erwachsene Kinder, berufstätig	Schlafstörung seit 6 Monaten	kalte Socken nach Kneipp
6. Patient	weiblich 73 Jahre	verheiratet, 2 Kinder, Z. n. Mammakarzinom vor 6 Jahren	Schlafstörung seit 2 Monaten	warme Milch
7. Patient	männlich 45 Jahre	geschieden, arbeitslos, Kolonkarzinom vor 6 Jahren	Schlafstörung seit 4 Monaten	bisher keine Therapie
8. Patient	weiblich 28 Jahre	Studentin, lebt mit Freund in kleiner Wohnung	Schlafstörung seit 4 Monaten	zuweilen Baldrian
9. Patient	weiblich 35 Jahre	verheiratet, keine Kinder, berufstätig	Schlafstörung seit 1 Jahr	Zopiclon fallweise
10. Patient	männlich 61 Jahre	verheiratet, keine Kinder	Schlafstörung seit 6 Monaten	Hopfen-Baldrian-Mischung

übrigen fünf halfen sich zwei mit „Hausmitteln“ wie nach Sebastian Kneipp kalte nasse Socken oder warme Milch. Drei hatten keinerlei Behandlung.

Die Patienten wurden zweimal pro Woche akupunktiert. Die Nadeln (Seirin B) wurden ausschließlich in die Schlafzone tangential nach der von Yamamoto beschriebenen Weise nach entsprechender Palpation von ventral nach dorsal gestochen. Die Patienten lagen bequem auf dem Rücken in einem Raum mit 22 °C, ohne Raumduft, keine Musik, wenig Umgebungsgereusche.

Die Nadeln verblieben 30 Minuten in situ, wurden dann entfernt. Es kam bei keinem Patienten zu Blutungen bzw. Hämatomen.

Ergebnis

Alle Patienten berichteten, dass kurz nach der Platzierung der Nadel „etwas passiere“. Entweder trat vom Hinterkopf her das Gefühl auf, „wie wenn man einen Rollladen nach vorne herunterlässt“, oder „wie wenn man eine Baseballmütze von hinten über die Augen gestülpt bekommt“. Ein Patient berichtete, dass die Augen nicht offen gehalten werden konnten. Auffallend ist, dass alle Patienten während der halben Stunde in einen leichten Schlaf fielen, manche sogar zu träumen begannen. Die nächtliche Schlafstörung veränderte sich nach ein bis zwei Wochen.

Die Anamnesen der Patienten zeigt Tabelle 1.

Mittels Fragebogen wurde definiert:

- Einschlafstörungen
- Durchschlafstörungen
- Mehrmaliges nächtliches Aufwachen

Einschlafstörungen: Patienten 1, 2, 4 und 5

Durchschlafstörungen: Patienten 3 und 8

Unter Aufwachen und schlecht in den Schlaf zurückfinden litten die Patienten 6, 7, 9 und 10.

Patienteninterview nach sechs Sitzungen zweimal pro Woche

Patient 1: Gleich während der Akupunktur konnte ich kaum die Augen offen halten, ich bin auch auf der Liege eingeschlafen. Zu Hause habe ich mich gleich hingelegt und die ganze Nacht geschlafen. In den folgenden Nächten konnte ich leichter einschlafen, nach der dritten Sitzung gab es kein Schlafproblem mehr. Dies hält seit drei Monaten an.

Patient 2: Während der Akupunktur hat sich mein Kopf so leicht angefühlt wie sonst nie. Ich bin auch „eingeduselt“, richtig geschlafen habe ich nicht. Ich nehme jetzt kein Zopiclon mehr und versuche, mit Akupressur an der Schlafzone dieses entspannte Gefühl zu bekommen. Richtig tief schlafen kann ich auch nach der Akupunkturserie nicht, aber ich bin morgens anders erholt als früher. Dies hält seit neun Monaten an.

Patient 3: Wenn die Nadeln gestochen sind, werde ich müde, es fühlt sich an, als stülpe jemand eine Mütze von hinten über die Augen. In der Praxis schlafe ich ein. Zu Hause bin ich schon nach der ersten Behandlung nur noch zweimal nachts aufgewacht, vorher fünf- bis sechsmal. Seit der dritten Behandlung schlafe ich durch und das schon seit einem Jahr.

Patient 4: Bei der Behandlung habe ich das Gefühl als setze mir jemand eine Mütze auf und ziehe sie über die Augen. Ich schlafe augenblicklich ein und schnarche sogar, wie man mir erzählt. Zu Hause kann ich dann noch zwei Tage gut schlafen. In der dritten Nacht schlafe ich schlechter ein, aber ich kann eine Stunde nach dem Zubettgehen einschlafen. Seit der siebten Behandlung schlafe ich viel besser ein und das hält seit drei Monaten an.

Patient 5: Den Tipp mit den kalten Socken bekam ich in meiner Reha, sie haben aber nicht geholfen. Bei der Akupunktur kann ich, kaum dass die erste Nadel gestochen ist, die Augen nicht mehr offen halten. Ich schlafe nicht, fühle mich aber wunderbar

entspannt. Zu Hause hielt die Wirkung nach den ersten drei Sitzungen nur einen Tag an! Seit der vierten Behandlung ist es, als sei ein Schalter umgelegt und ich habe jetzt seit drei Monaten überhaupt keine Schlafstörung mehr.

Patient 6: Ich bin sechsmal in der Nacht aufgewacht und konnte erst in den Morgenstunden Ruhe finden. Bei der Akupunktur hat es sich gleich angefühlt, als habe jemand einen Rollladen von hinten über den Kopf und die Augen gezogen. Ich kann seit der ersten Sitzung besser, seit der fünften ohne Unterbrechung schlafen. Dies hält seit vier Monaten an.

Patient 7: Einschlafen kann ich, durchschlafen seit einem Jahr nicht mehr. Ich wache um drei Uhr auf und schlafe erst um fünf Uhr wieder ein, bin morgens nicht erholt. Bei der Akupunktur hat es sich gleich angefühlt, als hätte mir die Frau Doktor eine Mütze von hinten über die Augen gedrückt und ich bin gleich eingeschlafen. Seit der fünften Sitzung schlafe ich fast jede Nacht durch. Das hält seit drei Monaten an.

Patient 8: Seit ich studiere, kann ich nicht durchschlafen. Ich wache auf und muss dann aufstehen, weil mir zu viel im Kopf herumgeht. Bei der Akupunktur bin ich jedes Mal eingeschlafen, konnte zu Hause weiterschlafen bis morgens. Das war am Anfang (drei Sitzungen) nur am Akupunkturtag so, seit der vierten Sitzung schlafe ich durch. Die Wirkung hält jetzt schon seit drei Monaten an.

Patient 9: Ich bin sehr gestresst und sowieso sehr unruhig. Die Akupunktur erschien mir zuerst schwierig, weil ich still liegen sollte. Aber kaum waren die Nadeln in meinem Kopf, wurde ich so müde, dass es schwierig war, nach der Behandlung aufzustehen. Es fühlte sich an, als würde etwas Warmes über meinen Kopf geleert. Zu Hause bin ich dann gleich ins Bett gegangen und habe die ganze Nacht geschlafen. Morgens war ich noch immer müde. In der zweiten Nacht bin ich wieder aufgewacht, in der dritten auch. Nach der zweiten Akupunktur, also am vierten Tag, habe ich in der Praxis nur gedöst, zu Hause aber bis zur nächsten Behandlung ohne Unterbrechung geschlafen. Das ist auch so geblieben, seit die Akupunktur vor fünf Monaten beendet war.

Patient 10: Ich wache seit Jahren mindestens dreimal nachts auf und komme schwer in den Schlaf zurück. Die Akupunktur hat meinem Freund geholfen, daher wollte ich es auch versuchen. Es hat drei Wochen gedauert, bis ich durchgeschlafen habe, auch wenn ich gleich am Anfang in der Praxis sehr müde wurde und das Gefühl hatte, als würde mir jemand die Augen zubinden. In den ersten zwei Wochen konnte ich zu Hause keine Änderung feststellen, aber gleich nach der fünften Sitzung habe ich durchgeschlafen und tue das noch immer seit sechs Monaten.

Diskussion

Da es sich um Fallbeschreibungen mit einer neuen Zone handelt, bitte ich hiermit möglichst viele Kollegen, diese Zone anzuwenden und mir eine Rückmeldung zu geben unter: zeisesuess@aol.com

Danksagung

Diese Protokolle veröffentliche ich mit der freundlichen Genehmigung meiner Patienten.

Literatur

- Schlack R, Hapke U, Maske U, Busch MA, Cohrs S. Ergebnisse zur Gesundheit in Deutschland. Bundesgesundheitsbl 2013;56:740-8
- Weyerer S, Dilling H. Prevalence and treatment of insomnia in the community: results from the Upper Bavarian Field Study. Sleep 1991;14(5):392-8
- Montakab H. Acupuncture and insomnia. Forsch. Komplementärmedizin 1999;6 (Suppl 1):29-31
- Li LF, Lu JH. Clinical observation on acupuncture treatment of intractable insomnia. J. Tradit. Chin. Med. 2010;30(1):21-2
- Yamamoto T, Marić-Oehler W. Yamamoto Neue Schädelakupunktur – YNSA. Freiburg: Chun-Jo, 1991
- Zeise-Süss D. Yamamoto Neue Schädelakupunktur (YNSA) für die Praxis. München: Elsevier, 2009

UNIVERSITÄT
BERN

Das Institut für Komplementärmedizin IKOM
Dozentur TCM/Akupunktur
sucht per sofort oder nach Vereinbarung

Ärztin / Arzt 30-50%

Zu Ihren Aufgaben gehören

- Selbstständige klinische Arbeit in der Sprechstunde
- Wissenschaftliche Mitarbeit bei Interesse möglich

Das bringen Sie mit

- Fortgeschrittene Facharztausbildung
- Fortgeschrittene oder abgeschlossene Ausbildung in TCM/Akupunktur
- Selbständigkeit, Flexibilität

Wir bieten Ihnen

- eine vielseitige und abwechslungsreiche Tätigkeit
- ein selbstständiges und eigenverantwortliches Arbeiten
- ein ausgeprägt kooperatives, kollegiales Arbeitsklima in einem interdisziplinären Team
- eine attraktive Vergütung nach Kantonalem Reglement
- flexible Arbeitszeiten (2-3 Tage/Woche)
- finanziell unterstützte Fort- und Weiterbildungen
- im Verlauf ist eine Erhöhung der Stellenprozente möglich

Interessiert?

Weitere Informationen über das Institut entnehmen Sie unserer Website www.ikom.unibe.ch. Telefonische Auskünfte erteilt Frau Barbara Kohler, Sekretariatsleiterin, Tel. 0041/(0)31 632 97 58

Senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen in elektronischer Form (ein PDF-Dossier) an:

johannes.fleckenstein@ikom.unibe.ch

Cc: barbara.kohler@ikom.unibe.ch

Universität Bern, Institut für Komplementärmedizin IKOM
Personalhaus 4, Inselspital, 3010 Bern / www.ikom.unibe.ch