

# Unterstützende Behandlung von Schlafstörungen mit Tuina

## Praxisanleitungen

### Christiane Tetling

In der täglichen Praxis gibt es immer wieder Krankheitsverläufe, die sich als schwer behandelbar erweisen. Die unterschiedlichen Syndrome sind manchmal nicht ausreichend mit Akupunktur und chinesischen Kräutern beeinflussbar, das erreichte Behandlungsergebnis ist für den Patienten unzureichend. Die *Tuina*-Therapie ist eine gute Ergänzung einer gesamten Behandlungsstrategie und gibt oft einen neuen, zusätzlichen Impuls.

Die chinesische Massagetherapie *Tuina* ist eine der ältesten manuellen Therapien und ein wichtiger Bestandteil der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die *Tuina*-Therapie umfasst diverse verschiedene Handtechniken und Fingertechniken, die muskuläre Massage, chiropraktische Manipulationen, aktive und passive Gelenkmobilisation, Dehnungstechniken sowie die Akupressur entlang der Leitbahnen und deren Punkten. Die Behandlung mit *Tuina* kann sowohl systemisch, konstitutionell stärkend als auch lokal angewendet werden.

*Übergeordnet gilt in der Behandlung mit Tuina das Grundprinzip der Regulation von Yin und Yang.*

Eine Behandlung mit *Tuina* zielt auf die Wiederherstellung des Gleichgewichts, der Regulation von *Yin* und *Yang* und dient somit auch dem freien Fluss des *Qi*.

**Tonisieren** (*Bu*) bedeutet Anregen, Auffüllen. Es ist angezeigt, wenn das System einen Mangel-Zustand zeigt.

**Sedieren** (*Xie*) bedeutet Abschwächen, Wegnehmen. Es ist angezeigt, wenn das System einen Fülle-Zustand zeigt.

### Schlafstörungen

Zu dem Begriff Schlaflosigkeit gehören die Unfähigkeit einzuschlafen, erwachen in der Nacht, erwachen am frühen Morgen und ein leichter, oberflächlicher oder unruhiger Schlaf. Der Schlafbedarf unterscheidet sich jedoch in den verschiedenen Lebensphasen. Während ein Mensch über 65 Jahre mit ca. sieben Stunden pro Nacht

auskommt, benötigt ein Säugling ca. 15 Stunden Schlaf am Tag. In den ersten Lebensmonaten setzt der Körper während des Schlafs Wachstumshormone frei, die essenziell wichtig für die körperliche Entwicklung des Kinds sind.

Wenn die Schlafdauer bei einem Erwachsenen dauerhaft weniger als fünf Stunden beträgt, sprechen wir von Schlafstörungen. Als häufige Ursache für die Schlafstörung wird in der Chinesischen Medizin (CM) eine Mangel an *Qi*, Blut und eine Schwäche des *Yin* gesehen. *Qi* ist eine feinstoffliche, nichtmaterielle Substanz. *Qi* fließt im ganzen Körper, es ist die Grundlage aller Substanzen. Jeder Funktionskreis hat seine spezielle Form von *Qi* bzw. seine eigene Aufgabe, das durch Nahrung oder Atmung gewonnene *Qi* für den Körper verfügbar machen zu können. *Qi* kontrolliert die Bewegungen des Körpers und des Geists, nährt und wandelt um. *Xue* ist der dichte, materielle Aspekt des *Qi*, es hat die Aufgabe, die verschiedenen Gewebe des Körpers, insbesondere die Augen, die Haut und die Haare, Muskeln und Sehnen zu ernähren und zu befeuchten. Es wird auch als der Ruheort des Geists (*Shen*) betrachtet. Die Qualität des Schlafs hängt vom gesunden Zustand des Geists (*Shen*) ab. Der Geist ist im Herzen verwurzelt, vor allem im Blut und *Yin* des Herzens. Ist ausreichend Blut vorhanden und das Herz gesund, dann bleibt der Schlaf ungestört, da der Geist gut verwurzelt ist.

**Die Symptome einer Schlafstörung** sind häufige Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, häufiges Erwachen, Unruhe/Grübeln, Schlaflosigkeit, Palpitationen.



Abb. 1 Tui Fa mit dem Finger auf der Stirn

**Die Ursachen einer Schlafstörung** sind Stress, Überanstrengung, Erschöpfung, Sorgen, übermäßige sportliche Aktivität, Blut-Mangel, Herzschwäche, Störungen des Schlafs durch klimatische Faktoren, der Schlafbereich ist zu kalt oder zu warm, reichhaltige Nahrungsaufnahme, Genussmittelkonsum vor dem Schlafen, Schnarchen (der Ausschluss einer Schlafapnoe ist hier dringend erforderlich).

### Die Wirkung von Tuina bei Schlafstörungen

Im Verständnis der TCM ist eine Schlafstörung eine Disharmonie der Körperenergien und eine Dysbalance des Zusammenspiels der *Zang Fu* und Substanzen eines Organismus. In der Chinesischen Medizin geht man davon aus, dass das Zusammenwirken verschiedener, pathogener Faktoren eine solche Disharmonie auslösen kann. Die Wirkungen der Behandlung von Schlafstörungen sind sehr vielfältig, Disharmonien können beseitigt werden. Eine Behandlung mit *Tuina* wirkt wie folgt:

- Der Fluss von *Qi* und Blut wird belebt, gefördert und normalisiert.
- Harmonisierung des *Shen*
- Die Balance von *Yin* und *Yang* wird wiederhergestellt.
- Erhalten, Tonisieren, Stärken und Fördern des *Qi* und Blutes
- Ausleiten, Klären, Auflösen von pathogenen Faktoren
- Regulation von *Qi* und Blut
- Harmonisierung des *Yin* und *Yang*
- Harmonisieren und Stärken des *Wei Qi*
- Stärkung und Harmonisierung der Funktionen der *Zang Fu*

### Tonisieren und Sedieren im Tuina

*Bu* – Der Patient hat eine energetische Schwäche. Das Prinzip ist *Bu* – das Stützen, das Zuführen von *Qi*, das Tonisieren. Tonisieren bedeutet, energetische Mangelzustände (Leere) zu stützen, im Leitbahnverlauf und im Uhrzeigersinn (rechtsdrehend) zu arbeiten. **Die Handtechniken werden ruhig, langsam und lange ausgeführt.**

*Xie* – Der Patient hat eine energetische Fülle. Das Prinzip ist *Xie* – das Ausleiten von *Qi*, das Sedieren. Sedieren bedeutet, bei energetischer Überladung (Fülle) auszuleiten, gegen den Leitbahnverlauf und gegen den Uhrzeigersinn (linksdrehend) zu arbeiten. **Die Handtechniken werden kräftig und kurz ausgeführt.**

### Allgemeiner Tuina-Therapieansatz bei Schlafstörungen

Diese Behandlungsabfolge kann zur allgemeinen Behandlung von Schlafstörungen eingesetzt werden. Die Entspannung und Beruhigung des Geists stehen hier im Vordergrund.

**Behandlungsprinzip:** Harmonisieren

**Auswahl von Akupunkturpunkten:** *Yin Tang*, *Tai Yang*, Gb 13, Gb 20, Extrapunkt 5 *Anmian*, *Shishencong*, Du 20, Le 3, He 7, Pe 6

**Dauer der Behandlung:** 20 Min., 2–3 Mal pro Woche, bis ein normaler Schlafrhythmus erreicht ist.

**Ergänzende Behandlung:** Kräuterrezepturen chinesisch, westlich, Akupunktur, Anleitung und regelmäßiges praktizieren von *Qigong*, *Taiji*, Yoga, sowie Entspannungsmethoden

**Lagerung des Patienten:** Rückenlage

Folgende Techniken werden nacheinander am Patienten durchgeführt:

- *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) an *Yin Tang* bis zum Haaransatz Du 24 in einer Linie – 15 Mal wiederholen
- *An Fa* mit den Daumen gleichzeitig an *Yin Tang* über den Augenbrauen nach temporal bis zu *Tai Yang* – 15 Mal wiederholen
- *Rou Fa* (Kneten) mit den Daumen gleichzeitig an *Yin Tang* über den Augenbrauen nach temporal bis *Tai Yang* – 15 Mal wiederholen
- *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) mit den Daumen an *Tai Yang* – 20 Mal wiederholen
- *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) an Gb 13 – 20 Mal wiederholen
- Wechsel zu Gb 20: *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) an Gb 20 mit den Daumen beidseitig gleichzeitig – 20 Mal wiederholen
- Wechsel zu *Anmian* 1: *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) – 20 Mal wiederholen
- *Rou Fa* (sanftes Kneten) der gesamten Gesichtsmuskulatur mit dem Daumen bis die Muskulatur entspannt
- *An Fa* (Drücken) auf Du 20
- *An Fa* (Drücken) – Akupressur beider *Sishencong*
- *An Fa* auf der Sagittallinie des Schädels vom Haaransatz bis zum Nacken 20 Mal wiederholen
- „Kämmen der Haare“ mit der Tigerkralle – 10 Mal wiederholen
- Zum Abschluss *An Fa* (Drücken) an Le 3

Den Patienten nachruhen lassen. Er sollte nach der Behandlung keine anstrengenden Tätigkeiten mehr ausführen.

### Schlafposition

Die CM empfiehlt als optimale Schlafposition das Liegen auf der rechten Seite, der rechte Arm leicht angewinkelt liegt auf dem Kissen in Höhe des Kopfes, der linke Arm liegt auf der linken Körperseite. Durch diese Position kann das Blut frei zirkulieren, die Leber sammelt das Blut, der Geist kommt zur Ruhe und sorgt für einen gesunden Schlafprozess.

### Schlafstörungen bei Herz-Gallenblasen-Schwäche

Die Ursache ist häufig eine konstitutionelle Schwäche. Symptome sind das Aufwachen in den frühen Morgenstunden vor 6 Uhr, Albträume, Ängstlichkeit und die Neigung zu Panikattacken.

**Puls:** schwach, dünn, leer

**Zunge:** normal, blass, weißlicher Belag, Furchen im Herzareal

**Therapieprinzip:** *Shen* beruhigen, Herz/Gallenblase stärken, Schlaf fördern

**Akupunkturpunkte:** Bl 15, Bl 18, Bl 19, He 7, Pe 6, Gb 40, Ma 36, *Yin Tang*, Du 20

**Lagerung des Patienten:** Der Patient liegt auf dem Bauch, dann in Rückenlage wechseln.

Folgende Techniken werden nacheinander am Patienten in Bauchlage durchgeführt:

- *Gun Fa* (Rollen) im gesamten Rückenbereich über die Rückseiten der Beine
  - *Tui Fa* (Schieben) auf dem Rücken
  - Du 20 klopfen
  - *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) an den Rücken-*Shu*-Punkten
- Patient in die Rückenlage drehen.
- *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) an He 7
  - *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) an Pe 6
  - *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) an Ma 36
  - *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) an Gb 40

### Schlafstörungen bei Herz-Milz-Schwäche

Bei einer Herz-Milz-Schwäche entstehen die Schlafstörungen ursächlich durch Stress, Überarbeitung, Sorgen sowie Fehlernährung. Symptome sind Schlafstörungen, sehr leichter Schlaf, Träume und ein blasses Gesicht.

**Puls:** schwach

**Zunge:** blass

**Therapieprinzip:** Milz stärken, Herz nähren

**Akupunkturpunkte:** He 7, Pe 6, Mi 6, Ma 36, Bl 2, Du 20 drücken

**Lagerung des Patienten:** Behandlungsbeginn: Der Patient liegt auf dem Bauch, dann auf den Rücken wechseln.

**Dauer der Behandlung:** 20 Min., 2 Mal pro Woche, bis ein normaler Schlafrhythmus erreicht ist.

**Ergänzende Behandlung:** Ernährungsberatung, Kräuterrezepturen chinesisch, westlich, Akupunktur, Anleitung und regelmäßiges praktizieren von *Qigong*, *Taiji*, *Yoga*, Entspannungsmethoden, Meditation

Behandlungsabfolge:

- *Tui Fa* (Schieben) auf dem Rücken
- *Gun Fa* (Rollen) auf dem Rücken
- *Gua Fa* (Kratzen) am Hinterkopf
- Patienten in Rückenlage drehen.
- *Tui Fa* (Schieben) auf der Milzleitbahn
- *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) He 7, Pe 6, Mi 6, Ma 36



- *Fen Tui Fa* (Auseinanderschieben) Auseinanderschieben auf der Stirn (wie eine Frucht in der Mitte teilen)
- *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) an Bl 2 und Du 20

### Schlafstörung durch Nieren-Yin-Mangel

Überarbeitung, Stress, der Verbrauch von Flüssigkeiten, Blutverlust, emotionale Belastungen oder eine stetige Medikamenteneinnahme können für den Nieren-Yin-Mangel verantwortlich sein. Ein ausreichender, entspannter Schlaf ist wichtig, denn in der Nacht regeneriert sich das *Yin*. Symptome sind Hitzegefühl, Schlaflosigkeit, Leistungsschwäche, nächtliches Schwitzen, Patienten wirken ausgezehrt, Wärme verschlechtert die Symptome, Obstipation, dunkler Urin. Durst, Hitze der fünf Flächen und Hyperaktivität.

**Puls:** schnell, schwach  
**Zunge:** rot, ohne Belag, eher trocken  
**Akupunkturpunkte:** Ni 3, Ni 6, Ren 4, Bl 23, Mi 6  
**Therapieprinzip:** Nieren-*Yin* stärken, *Bu Fa* (tonisieren)  
**Patientenlagerung:** Bauchlage  
**Dauer der Behandlung:** 20 Min., 2 Mal pro Woche, bis ein normaler Schlafrythmus erreicht ist.  
**Zusätzliche Behandlung und ergänzende Maßnahmen:** regelmäßiges Praktizieren von Entspannungstechniken

Behandlungsabfolge:

- *Tui Fa* (Schieben) gesamter Rücken
  - *Mo Fa* (kreisend Streichen) gesamte Wirbelsäule
  - *Dian An Rou Fa* (tiefe Akupressur) mit einem Finger an Bl 23 und Bl 57
  - *Ca Fa* (scharfes Reiben) über dem Os sacrum
- Patient in die Rückenlage umlagern.
- *Tui Fa* (Schieben) Ren 2 bis Ren 8
  - *Mo Fa* (kreisend Streichen) im unteren Abdomen
  - *Dian An Rou Fa* (tiefe Akupressur) Ren 6 und Ren 4
  - *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) Mi 6
  - *Tui Fa* (Schieben) mit der Handkante Ni 1 bis Ni 3

### Tuina zur Entspannung und Harmonisierung des Shen

**Vorbereitung:** Der Therapeut steht oder sitzt am Kopfende.  
**Hilfsmittel:** bei Bedarf wenig Sesam-Massageöl oder Puder  
**Patientenlagerung:** Rückenlage  
**Dauer der Behandlung:** 20 Min., 2 Mal pro Woche, bis ein normaler Schlafrythmus erreicht ist.

**Ergänzende Behandlung:** Kräuterrezepturen chinesisch, westlich, Akupunktur, Anleitung und regelmäßiges praktizieren von *Qigong*, *Taiji*, Yoga, Entspannungsmethoden

Behandlungsabfolge:

- Hände auf die Wangen des Gesichtes auflegen, *Fu-Fa*-Kontakt aufnehmen
- *Fen Tui Fa* (Auseinanderschieben) auf der Stirn – 10 Mal wiederholen
- *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) mit dem Daumen auf Bl 1, mit dem Daumen zur nasalen Seite der Augenbrauen gehen
- *Tui Fa* (Schieben) Brauen ausstreichen
- *Nie Fa* (Kneifen) der Augenbrauen von nasal nach temporal
- Punkt *Yin Tang* mit dem Zeigefinger 60 Sekunden mit etwas Öl massieren („Liegende Acht schreiben“)
- Mit beiden Mittelfingern beidseitig zum Punkt *Tai Yang* wechseln
- *An Rou Fa* mit beiden Mittelfingern – 30 Sekunden
- Gesamte Gesichtsmuskulatur mit *Tui Fa* massieren, an der Stirn beginnen
- Mit *Tui Fa* (Schieben) mit beiden Daumen die Nasolabialfalte ausstreichen – 10 Mal wiederholen
- Schädeldach leicht klopfen – 24 Mal wiederholen
- *An Fa* (Drücken) – beide Hände zu Adlerflügeln formen, alle Finger, Daumen ausgenommen, auf den Kopf auflegen und den gesamten Kopfbereich von → frontal über basal nach okzipital mit den Fingern punktuell pressen
- *Gua Fa* (Kratzen) – Finger spreizen, von frontal nach okzipital über die Kopfhaut Haare kämmen – 6 Mal wiederholen
- Von frontal nach okzipital Haare im Wurzelbereich greifen – *Na Fa* (Kneifen) – und leicht sanft von der Kopfhaut abziehen
- *Na Fa* (Kneifen) der Nackenmuskulatur im Zangengriff von Gb 20 bis zum Prominens – 12 Mal wiederholen

### Schlafstörungen durch Blutmangel

Ursachen sind Blutverlust durch Krankheit, Geburt, Schwäche der Mitte, Milz-*Qi*-Mangel, emotionale Belastungen. Zu den Symptomen zählen Albträume, Schwindel, Einschlafstörung, sehr leichter Schlaf, Erschöpfung.

**Behandlungsziel:** Konstitution stärken  
**Akupunkturpunkteauswahl:** Le 3, Bl 20, Bl 17, Bl 23, Ren 4, Ren 6, Mi 10, Ma 36, Ni 3  
**Patientenlagerung:** Bauchlage

**Dauer der Behandlung:** 20 Min., 2–3 Mal pro Woche, Behandlungsdauer pro Sitzung nicht länger als 40 Min., bis ein normaler Schlafrhythmus erreicht ist.

**Ergänzende Behandlung:** Kräuterrezepturen chinesisch oder westlich, Akupunktur, Anleitung und regelmäßiges praktizieren von *Qigong*, *Taiji*, Yoga, Entspannungsmethoden

Behandlungsabfolge:

- *Nie Fa* (Hautröllchen) von kranial nach kaudal
  - Vogelkopfpicktechnik entlang des *Du Mai*
  - *Mo Fa* (Streichen) auf *Du Mai*
  - *An Rou Fa* (Drücken und Kneten) der Rücken-*Shu*-Punkte
  - *Rou Fa* (kreisend Kneten) am Kreuzbein
  - *An Fa* (Drücken) Ni 3
  - *Ji Fa* (Klopfen) Rücken leicht beklopfen
- Patient in die Rückenlage drehen.
- Du 20 leicht reiben oder *Zhen Fa* (Vibrationstechnik)
  - Bauchmassage mit Puder – Bauch öffnen, Magenzone massieren, Rippenbögen ausstreichen
  - *Mo Fa* (kreisend Streichen) auf dem Bauch
  - *Ren Mai* massieren
  - Ren 6 reiben, halten
  - *An Fa* (Drücken) Ren 4/Ren 6 halten, vorher anregen (1 Min. halten)
- Zu den Beinen gehen.
- *Mo Fa* (Streichen) über die Leitbahnen am Bein
  - *Yin-Yang*-Streichungen an den Unterschenkeln
  - *Tui Fa* (Schieben) Innenseite nach proximal, Außenseite nach distal schieben
  - *An Fa* (Drücken) Ma 36/Mi 10 halten
  - Zum Abschluss Zehen massieren

### Qigong Übungen für den Patienten

Traditionell dient *Qigong* zur Erhaltung von Arbeitskraft und Lebensfreude und zur Entwicklung von Ausstrahlung und Energie. *Qigong*, der bewusste Umgang mit der alles durchdringenden Lebenskraft, bietet eine Vielzahl geeigneter Übungen. Jeder Ort und jede Zeit eignen sich zum Üben von *Qigong*. Es geht darum, eine geeignete Übung auszuwählen, sie so regelmäßig wie möglich zu praktizieren, seine persönlichen Erfahrungen zu machen und eine Wirkung zu verspüren. Für die Pflege des *Qi* bei Schlafstörungen eignen sich z. B. folgende Miniübungen, zur Wei-

tergabe an den Patienten. Der Patient kann üben, sein Ritual zum beruhigen des Geistes vor dem Schlafengehen zu finden.

- Langsam mehrmals durch die Haare streichen und den Nacken reiben
- Die Hände aneinander reiben und die Handinnenflächen entspannt auf die Augen legen
- Die Zunge bewusst gegen den Gaumen drücken und sich für einen Moment auf den Punkt zwischen den Augenbrauen konzentrieren
- Eine bewusste, tiefe Bauchatmung praktizieren und zur Gewohnheit werden lassen
- Regelmäßiges Bewegen an der frischen Luft mit Atemübungen

### Eine einfache Teerezeptur für den Patienten:

3 Esslöffel Weizenkorn in 400 ml Wasser geben, 10 Min. kochen, den Weizen abseihen und den Sud schluckweise am Abend trinken.

### Kräuter-Öl zur Einreibung

Diese Rezeptur kann der Patient jeden Abend als Ritual vor dem Schlafen gehen anwenden:

**Basisöl:** 50 ml Mandelöl oder Sesamöl, nicht geröstet

**Ätherische Öle:** Lavendel 5 Tropfen, Neroli 3 Tropfen, Kamille 5 Tropfen, Melisse 5 Tropfen und 2 Tropfen Vanille in das Basisöl tropfen.

Der Nacken, die Schultern und die Füße werden vor dem Schlafengehen täglich mit dem Öl eingerieben oder massiert.

Dieses Öl kann auch während der *Tuina*-Behandlung verwendet werden.

### Christiane Tetling

praktiziert seit 1997 als Therapeutin für CM mit Schwerpunkt *Tuina* in eigener Praxis in Dortmund und ist seit 2004 als Dozentin und Autorin im Fachbereich Chinesische Medizin tätig. [praxis@tetling.de](mailto:praxis@tetling.de)



### Literatur

- Maciocia G. „Grundlagen in der chinesischen Medizin“ Verlag Urban und Fischer München 2016 3. Auflage.
- Focks C. „Leitfaden Chinesische Medizin. Verlag Urban Fischer 2017.
- Tetling Ch. „*Tuina* Praxiswissen kompakt „Verlag Haug/ Thieme Stuttgart 2015.
- Tetling Ch. Unterrichtsskripte.