Diabetes und Klang

von Anna Rottmann

Während meiner Tätigkeit in der Klinik am Park in Lünen-Brambauer als examinierte Krankenschwester bemerkte ich die besonderen Bedürfnisse in der Behandlung von Menschen mit Diabetes. Diese Beobachtung fand ich in meiner Ausbildung zur Diabetesberaterin DDG bestätigt und konnte dieses Wissen bis 2012 in der Klinik am Park in der Diabetologie anwenden. Seit 2013 bin ich als Diabetesberaterin DDG in der Diabetologischen Schwerpunktpraxis Dr. Rudolf Groddeck & Helga Bücker in Dortmund-Eving tätig. Die umfassende Betreuung der Diabetes-Patienten beinhaltet die Beratung, Schulung und medikamentöse Therapie, wie auch die Früherkennung und Behandlung von Folgeerkrankungen. Ziel ist es, dass die Betroffenen ein autonomes und selbstbestimmtes Leben führen können. Als Diabetesberaterin biete ich für unsere Patienten Schulungen an, die sie dabei unterstützen, ihren Lebensstil zu ändern. Seit 2016 integriere ich die Peter Hess®-Klangmassage in diese Beratung und konnte bisher durchweg positive Erfahrungen sammeln.

Diabetes mellitus

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) zählt laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) zu einer der weltweit am weitesten verbreiteten Krankheiten. In Deutschland leiden ca. acht Millionen Menschen an dieser Stoffwechselerkrankung, die einen erhöhten Blutzuckerspiegel zur Folge hat. 95 % sind dabei von Diabetes Typ 2 und 5 % von Diabetes Typ 1 betroffen.

Der Typ-2-Diabetes betrifft meist ältere Menschen – wobei zunehmend auch jüngere Menschen die Diagnose erhalten. Bei dieser Diabetesform, die i.d.R. sehr schleichend auftritt, handelt es sich um eine verminderte Reaktionsfähigkeit des Körpers auf das Insulin, das ganz normal von der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Die Zellen, in denen der Transport von Glukose (Traubenzucker) stattfindet, können diesen nicht schnell genug aufnehmen, sodass sich ein chronisch erhöhter Blutzuckerspiegel entwickelt. Die Betroffenen sind zunehmend müde, infektanfälliger, müssen häufiger Wasserlassen und neigen vermehrt zu Wundheilungsstörungen. Da die Symptome unspezifisch sind, wird diese Erkrankungsform eher zufällig entdeckt, zum Beispiel beim Krankenhausaufenthalt oder Gesundheitscheck. Unbehandelt führt diese Form auch zum absoluten Insulinmangel. Risikofaktoren für Diabetes Typ 2 sind v.a. eine genetische Veranlagung, aber auch Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress.

Daher steht bei der Behandlung dieses Typs v.a. die Änderung des Lebensstils im Vordergrund. Gesunde Ernährung sowie Bewegung beeinflussen positiv den Blutzuckerspiegel. Stress beeinflusst ihn eher negativ, daher spielen auch Entspannungsverfahren eine gewisse Rolle. Orale Antidiabetika, Inkretine oder Insulin kommen erst dann infrage, wenn trotz der oben genannten Maßnahmen der Blutzuckerspiegel erhöht bleibt und/oder die Funktion der Bauchspeicheldrüse nachlässt und zu wenig Insulin ausgeschüttet wird.

Bei dem eher seltenen Typ 1 handelt es sich hingegen um eine Autoimmunkrankheit, die oft schon im Jugend- oder Erwachsenenalter auftritt. Bei diesem Diabetestyp zerstört das eigene Immunsystem die Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse, die das Hormon Insulin herstellen, sodass ein (absoluter) Insulinmangel entsteht. Diese Erkrankung tritt meist akut auf, wobei die Betroffenen unter Schwäche, Gewichtsverlust, starkem Durst, vermehrtem Wasserlassen, Übelkeit, Bauchschmerzen oder Azetongeruch leiden. Bei Diagnosestellung erfolgt die sofortige Insulintherapie, die i.d.R. ein Leben lang durchgeführt werden muss.

Der zu hohe Blutzuckerspiegel trägt bei Diabetes mellitus zur Entwicklung von spezifischen Folgeerkrankungen bei. Dazu zählen zum Beispiel: Koronare Herzerkrankung, arterielle Verschlusskrankheit, Schlaganfall, Polyneuropathie (Erkrankung der Nerven mit Sensibilitätsstörungen, v.a. in den Extremitäten), diabetisches Fußsyndrom (Gefühlsstörung an den Füßen), diabetische Nephropathie (Nierenschwäche), diabetische Retinopathie (Augenerkrankungen).

Stress und Diabetes mellitus

Dauerhafter Stress kann zu erhöhtem Blutzuckerspiegel führen. Das Insulin ist das einzige Hormon, das den Zucker im Blut senkt. Unter Einwirkung von Stress kommt es zur Ausschüttung von Katecholaminen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus der Nebennierenrinde. Diese Stresshormone bewirken unter anderem eine Erhöhung des Blutzuckerspiegels.

Viele Menschen leben heutzutage im sogenannten Dauerstress. Dies hat zur Folge, dass der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht ist - und damit auch der Blutzuckerspiegel. Daher vermuten immer mehr Experten, dass lang anhaltende Überlastung nicht nur die Symptome von Diabetes-Patienten verschlechtert, sondern sogar für die Entstehung des Diabetes Typ 2 mitverantwortlich sein könnte.

© (Hrsg.) Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., 27305 Bruchhausen-Vilsen 2016
Beitrag aus der Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie, Ausgabe-Nr. 11/2016 · www.fachverband-klang.de

Diabetes-Patienten der Gruppenschulung „Entspannung mit Klang"

Betroffene sollten deshalb im Besonderen anhaltenden Stress möglichst vermeiden. Entspannungstechniken und -angebote wie die Peter Hess®-Klangmethoden können hierzu beitragen – allein oder in der Gruppe genutzt.

Klang in der Diabetesberatung

Meine Intention als Diabetesberaterin ist es, meine Patienten optimal zu betreuen und zu schulen. Häufig handelt es sich um multimorbide ältere Menschen, mit diabetischen Folgeerkrankungen wie zum Beispiel diabetischem Fußsyndrom. Es sind Menschen, die durch ihre Erkrankung sowohl mental wie auch körperlich belastet sind. Daraus folgen Dauerstress, schwankender Blutzuckerspiegel, schwierige Blutzuckereinstellung durch den Therapeuten, körperliche Anspannung, Unzufriedenheit ...

Da ich einerseits die Klangmassage, bzw. den Einsatz von Klang als sehr entspannend und wohltuend empfinde, andererseits die Untersuchungen über die positiven Wirkungen der Klänge kenne, wollte ich die Peter Hess®-Klangmassage gern in mein Beratungsangebot integrieren. So habe ich meinen Chefs und dem Praxisteam die verschiedenen Möglichkeiten des Einsatzes der Klangschalen vorgestellt. Zudem habe ich von den Forschungen über deren Wirksamkeit berichtet, wie bspw. von der Pilotstudie von Dr. Jens Gramann, der die Klangmassage im Rahmen des Stressmanagements bei Bluthochdruck-Patienten untersucht hat (vgl. FZ 9/2014, S. 29-33). Ich stieß gleich auf positive Resonanz, sodass ich die Klänge in meine Diabetesberatung integrieren konnte.

Die harmonischen Klänge und sanften Schwingungen der Therapieklangschalen nutze ich zurzeit bei Gruppenangeboten. Ich biete die Klänge z.B. im Rahmen einer Körperreise, Fantasiereise oder Mediation an, leite aber auch spezifische Klangübungen an, bei denen der direkte Kontakt zwischen Klangschale und Körper wichtig ist. Ziel dieser Vorgehensweise ist vor allem ein neuer Zugang zu einer tiefen körperlichen und psychischen Entspannung. Die wohltuende Wirkung der Klänge spiegelt sich häufig in einer körperlichen, geistigen und seelischen Entspannung meiner Patienten.

Neben dem entspannenden Effekt kommt der Wahrnehmungsförderung durch die Klangschwingungen eine wichtige Rolle zu. Besonders sinnvoll ist dies bei Patienten mit Sensibilitätsstörungen in Händen und/oder Füßen. Hier können die gleichmäßigen Schwingungen der Klangschalen wertvolle Impulse geben, wie sie meine Chefin Helga Bücker, Ärztin für Allgemeinmedizin und Diabetologin DDG, beschreibt:

Klang bei diabetischer Polyneuropathie

„Seit über 25 Jahren behandele ich Menschen mit einer diabetischen Stoffwechselstörung. Dieses erfordert eine intensive Auseinandersetzung mit dem Themenkomplex des ‚diabetischen Fußsyndroms', einer Folgeerkrankung des Diabetes mellitus.

Patienten, die an der sogenannten ‚diabetischen Polyneuropathie' leiden, haben Empfindungsstörungen an den Füßen und Unterschenkeln. Schmerzen, Wärme und Berührungen

© (Hrsg.) Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., 27305 Bruchhausen-Vilsen 2016

Die sanften Klangschwingungen fördern die Wahrnehmung — v.a. bei Patienten mit Polyneuropathie.

Frau Ruth Neuenfels sagt: „Die Klangschale löste ein Wohlgefühl aus."

Praxisteam der Diabetologischen Schwerpunktpraxis Dr. Rudolf Groddeck & Helga Bücker in Dortmund-Eving, in der die Klangmethoden im Rahmen der Diabetesberatung angeboten werden.

können nicht mehr wahrgenommen oder differenziert werden, wir bezeichnen dieses Phänomen als ‚Leibesinselschwund'. Hierdurch entfällt eine wichtige Schutzfunktion unseres Körpers: Verletzungen der Haut, des Bindegewebes und der Knochen werden nicht bemerkt oder – besser ausgedrückt – nicht gespürt und somit nicht entsprechend behandelt. Es kommt zu Entzündungen von Wunden, Gewebeschäden oder sogar zur Sepsis. Nicht selten droht die Amputation der betroffenen Gliedmaße.

Es fällt unseren Patienten schwer, die gewöhnlich gespürte Leibesinsel der Füße durch kognitive Kontrolle zu ersetzen – eine Tatsache, die leider nicht selten zu Spannungen im Arzt-Patienten-Verhältnis führt, da der Arzt aufgrund seines mangelnden Verständnisses dem Patienten die Schuld an seinem Leiden zuweist: ‚Wenn Sie besser aufgepasst hätten, wäre die Wunde nicht so schlimm geworden!' … und so weiter und so fort.

Die Klangtherapie bietet uns Ärzten und Patienten die Möglichkeit, auf eine völlig neue Art und Weise unseren Körper zu erfahren.

Wir Ärzte, gewohnt, den Körper rational zu studieren, gelangen durch das Klangerlebnis zu einer neuen Wahrnehmung und somit zu einem Verständnis. Die Patienten, des emotional-seelischen Zugangs zu einer ganzen Körperregion seit vielen Jahren beraubt, erfahren ihren Leib auf einzigartige Weise und haben somit die Chance, ihn erneut kennen- und schätzen zu lernen.

Ich freue mich auf die Arbeit mit den Klangschalen, die Frau Anna Rottmann in die Behandlung unserer Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus integriert hat und bin gespannt auf deren Ergebnisse."

Projekt „Stress und Entspannung"

Anfang 2016 startete ich das Projekt „Diabetes und Klang" in der Praxis. Ich integriere seither den Klang in die Patientenschulung vor allem zum Thema „Stress und Entspannung" und Folgeerkrankungen, insbesondere Polyneuropathie. Bei dem Thema „Stress und Entspannung" setzten wir uns mit möglichen Stressoren auseinander, deren Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und Blutdruck. Wir besprechen einige Möglichkeiten der Entspannung wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jakobson und Peter Hess®-Klangmassage. Die Patienten haben die Möglichkeit, die Klangschalen kennenzulernen und ihre Wirkung zu erfahren – sowohl direkt auf dem Körper, als auch in Form einer kurzen Klangmeditation.

Bei dem Thema „Polyneuropathie" geht es um Spürerlebnisse, d.h. meine Patienten erfahren die Wirkung der Klangschalen und ihrer wohltuenden Schwingungen direkt am Körper, besonders an den Extremitäten. Nach dieser

© (Hrsg.) Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., 27305 Bruchhausen-Vilsen 2016

direkten Erfahrung biete ich auch Körperreisen an, bei denen die Hände und Füße im Vordergrund stehen.
Der Einsatz der Klangschalen ist bei meinen ersten Patienten sehr gut angekommen. Sowohl Männer als auch Frauen haben den Klang, die Schwingung und den Kontakt zu den Klangschalen als sehr wohltuend empfunden.

Gruppenschulung: Entspannung mit Klang

Aufgrund des positiven Feedbacks habe ich in einer Gruppenschulung die Patienten noch intensiver mit Klang begleitet. Die Schulung setzte sich zusammen aus sechs Unterrichtseinheiten je 180 Min. Die Gruppe bestand aus fünf Patienten mit Typ 2 Diabetes, die Insulin spritzen. Da die Gruppe relativ klein und sehr homogen war, konnte ich sehr gut auf jeden einzelnen Patienten eingehen. Ich habe den Patienten die Klangschalen vorgestellt, sie haben ihre Wirkung durch kleine Klangübungen am Körper erleben und in Form von Körperreisen wahrnehmen können.
Ich wollte die Erfahrungen meiner Patienten dokumentieren und habe dazu zwei Fragebögen ausgeteilt. Der erste Fragebogen umfasste eher allgemeine Fragen, der zweite spezifische Fragen zur Polyneuropathie.
Auch hier waren die Rückmeldungen durchweg positiv, die Einführung der Klangtherapie im Rahmen der Schulung wurde als „sehr wertvoll, beruhigt sehr, entspannt" beschrieben. Eine Teilnehmerin meinte: *„Ja, die Anspannung fällt und man wird aufnahmefähiger"*, eine andere schrieb: *„möchte gerne noch mehr davon empfinden"*.
Die Klangmeditation wurde mit *„sehr, sehr gut! Würde so was öfter machen"*, *„es ist ein angenehmes Gefühl"*; *„man hört den Klang hinterher"* bewertet. Auf die Frage, ob die Klänge entspannend wirken, meinte ein Teilnehmer *„ja, bringt mich sogar zum Einschlafen!!!"*. Besonders schön empfanden die Teilnehmenden *„diese Ruhe, Entspannung"*; *„das angenehme Gefühl der Entspannung"*; *„die Ruhe, wenn der Klang so langsam entweicht"*; *„ich habe eine wohlige Wärme empfunden"*.
Nach dem Klangangebot fühlten sie sich *„sehr gut, ruhig"*; *„ruhig"*; *„entspannt"*, *„sehr ruhig"*; *„gut"*. Rückmeldungen wie „immer wieder" und „möchte mehr davon lernen" bestätigten mich in meinem Tun.
Vier der fünf Personen gaben an, dass bei ihnen eine Polyneuropathie (PNP) vorlag – in den Händen oder Füßen oder auch in beiden. Auf die Frage, wie sie ihre Hände und Füße während der Klangmeditation wahrnehmen antworte ein Patient mit PNP an den Füßen: „an den Füßen Wärme und eine Art Kribbeln". Sowohl der direkte Kontakt mit den Klangschalen, als auch die Klangmeditation wurden positiv bewertet. Alle Betroffenen gaben an, dass sie sich vorstellen können, dass die Anwendung mit den Klangschalen ihre Wahrnehmung an der betroffenen Extremität dauerhaft positiv beeinflusst.

Die bisherigen Rückmeldungen der Patienten sind durchweg positiv. Besonders häufig kommen Rückmeldungen wie:

- *„besser als Beruhigungstablette"*
- *„sehr entspannend"*
- *„sehr wohltuend"*
- *„sehr angenehm"*
- *„bessert das Wohlbefinden"*
- *„fördert die Wahrnehmung"*
- *„ich empfinde wohlige Wärme in den Füßen"*

Diese positive Resonanz zeigt mir, dass ich mit dem Einsatz von Klangschalen die Wahrnehmung meiner Patienten fördern und ihre Lebensqualität, Zufriedenheit und Entspannung steigern kann.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen Patienten für die Aufmerksamkeit, Offenheit und Ehrlichkeit in Bezug auf die Schulung und das Erleben von Klang.
Ebenso bedanke ich mich bei Helga Bücker und Dr. Rudolf Groddeck sowie beim Praxisteam für die Unterstützung und die Offenheit für dieses Projekt.

Anna Rottmann
ist Heilpraktikerin, examinierte Krankenschwester, Diabetesberaterin DDG und Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin.

Kontakt
E-Mail: annarottmann@web.de

© (Hrsg.) Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., 27305 Bruchhausen-Vilsen 2016