



DER SCHLAF – Eine Reise ins Ungewisse

Warum Schlafen?

Der Schlaf ist die natürlichste Regenerationsquelle des Körpers. Im Schlaf liegt das Geheimnis unserer Gesundheit verborgen. Vielen schwerwiegenden Erkrankungen geht eine Schlafproblematik voraus.

Wie ist ein gesunder Schlaf?

- Das Einschlafen ist schnell
- Der Schlaf ist tief
- Kein Aufwachen in der Nacht
- Morgens fühlt man sich frisch und fit

Warum leiden so viele Menschen an Schlafstörungen?

In einer Gesellschaft, in der alles beschleunigt ist und jeder unter Stress und Zeitdruck leidet, scheinen die Tage immer zu kurz um alles erledigen zu können, was man meint tun zu müssen und zu wollen. Die Zeit läuft einem davon und selten legt man sich abends mit dem Gefühl ins Bett, alles erledigt zu haben.

Eine kurze Reise ins Ungewisse

Das Einschlafen ist dem Sterbeprozess vergleichbar. Im tibetischen Buddhismus spricht man auch vom «Bardo» (Zwischenzustand) des Schlafs. Die Traumwelt ist eine Ungewisse und für manche Menschen eine sehr unfassbare und beängstigende Welt, da alle Anhaltspunkte verloren gehen.

Diese Reise ins Ungewisse kann man dem Wasser Element zuordnen, welches für

- Dunkelheit
- Ungewissheit
- Angst
- Kontraktion
- Höchstes Yin steht.

Man muss Yin werden und sich fallen lassen können um einzuschlafen! Schlafen ist eine Hingabe und erfordert Vertrauen in das SEIN.

Mögliche tiefenpsychologische Ursache

Eine weitere Möglichkeit wäre eine uns allen zugrunde liegende Sterbeangst! Man könnte fast sagen, dass wir bereit sein müssen zu Sterben um gut einschlafen zu können. Jeden Abend bei dem Zubettgehen sterben wir und jeden Morgen sind wir mit dem Erwachen neu geboren! Gerade in diesem Punkt liegt auch die Schwierigkeit einer erfolgreichen Therapie. Zum Glück hilft uns die TCM mit ganz praktischen Differenzierungen.

Häufige energetische Muster bei Schlafstörung

- Milz Qi Mangel führt zu Herz Blut Mangel
- Herz Yin Mangel mit Leere Hitze
- Gallenblasen Qi Stau führt zu Feuer
- Gallenblasen und Magen Schleim Hitze
- Overthinking: Yi Plus Zustand

Therapie Strategien

- Entspannung und die Qi Zirkulation fördern
- Verdauung optimieren, Ausscheidung fördern

- Feuchte Hitze und Schleim Hitze eliminieren
- Bluthitze und Blutstase klären (mit Akupunktur und Kräutern)
- Herzkanäle öffnen (mit Akupunktur und Kräutern)
- Shen beruhigen
- Wenn nötig: Blut und Yin nähren

Cave

Wir sollten nicht zu voreilig damit beginnen, das Yin zu nähren und das Yang abzusenken! Indem man die Geistesklarheit fördert, beeinflusst man den Schlaf in erstaunlicher Weise. Eine Entschleimung des Yang Ming und der Gallenblase kann sehr wirksam sein. Somit sollten wir bei Schlafproblematik immer darauf achten, die Verdauung zu optimieren!

Last but not least

Meditation, Qi Gong, Tai Chi und Entspannungsübungen sind natürlich nebst Akupunktur, Kräutertherapie und Ernährungsumstellung eine unerlässliche Stütze für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

Bei WEM beeinträchtigt WAS den Schlaf und WAS fördert bei WEM den Schlaf?

Herkömmliche Empfehlungen	TCM Interpretation
Ein Glas warme Milch am Abend	Herz Yin Mangel
Ein Glas Bier am Abend	Gallenblasen Qi Stau und Feuer
Rotwein am Abend	Milz Qi Mangel mit Herz Blut Mangel
Viel Essen am Abend	Yin Mangel und auch Blut Mangel
Dinner Cancelling	Gallenblasen und Magen Schleim Hitze
Baldrian Tee	Milz Qi Mangel mit Nässe Ansammlung
Hopfen	Yin Mangel mit Leere Hitze
Melisse	Gallen und Magen Schleim Hitze, Yi+ Zustände
Vor 22 Uhr zu Bett gehen	Leere Zustände
Bewegung an der frischen Luft	Qi Stau und Fülle Zustände
Sport	Fülle Zustände und Yi+ Zustände

Zu vermeiden

Allgemein	Kaffee, Schwarztee, belebende Getränke, harntreibende Tees am Abend, gebratene und frittierte Speisen, schlechtes Bratöl, Wurst, Saucen, zu viele Kohlenhydrate am Abend
Milz Qi Mangel führt zu Herz Blut Mangel	Kohlenhydrate, Zucker, kalte Nahrung, Rohkost, Blattsalate, Kaffee, Tee, Brot oder Salat anstatt einer warmen Mahlzeit
Herz Yin Mangel mit Leere Hitze	Scharfe Gewürze, Pfeffer, Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Meeresfrüchte, Lammfleisch, Essig, Senf, getrockneter Ingwer, Nelke, Schnittlauch, Sternanis, Yogi Tee, Alkohol
Gallenblasen Qi Stau führt zu Feuer	Scharfe Gewürze, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, hochprozentiger Alkohol, Rotwein, Hafer, Gebratene Speisen, Lamm, Wild, Thunfisch, Meeresfrüchte, Muscheln, Essig
Gallenblasen und Magen Schleim Hitze	Frittierte und gebratene Speisen, Käse, Sahne, Creme Fraîche, Wurst, Schweinefleisch, Saucen allgemein, Knoblauch, Schokolade, süsser Alkohol, Nüsse, Nussmousse, Cappuccino, Milchkaffee

zu bevorzugen

Allgemein	Abgedunkeltes Schlafzimmer, Füße sollten warm sein: Wärmflasche, eine schwere Decke, Verdauung fördernde Tees
Milz Qi Mangel führt zu Herz Blut Mangel	Warme und gekochte Nahrung, Backofen Zubereitungen, Suppen, Getreide anrösten, Hirse, Gerste, Hafer, Rindfleisch, Kalbfleisch, Hühnerfleisch, Eier, Datteln, Ginseng
Herz Yin Mangel mit Leere Hitze	Alle Getreide: Weizen, Dinkel, Mais, Ente, Fisch, Leinöl, Dinkelmilch, Milch, Butter, Eier, Nüsse, Gemüse allgemein, Blattsalate nicht roh, Tofu, Sojamilch, Weizenbier, Kompotte, Datteln, Gouji Beeren, Hopfen, Mönchspfeffer, Kamille, amerikanischer Ginseng, Warme Milch mit Safran und verquirltem Eigelb, Malzbier am Abend, Dinkelmilch am Abend
Gallenblasen Qi Stau führt zu Feuer	Blattsalat, Rohkost, viel Gemüse, Melone, Sojaprodukte, Bier, Grüntee, Pfefferminztee, Passionsblume, Chrysanthemenblüten, Olivenblätter, Sport, Massagen, Urlaub
Gallenblasen und Magen Schleim Hitze	Misosuppe, Algensalat, gedämpfte Blattsalate, Artischocken, viel Gemüse, Weissdornfrüchte, Pfefferminzblätter. Interessant: schwarzer Kaffee schadet meist nicht!

Gerichte Idee

Milz Qi Mangel führt zu Herz Blut Mangel	Rindertajine mit Datteln, Kalbsleber mit Apfelspalten pochierte Eier mit Blattspinat Hühnerkraftsuppe Kürbissuppe, Leberknödelsuppe
Herz Yin Mangel mit Leere Hitze	Enten Brokkoli Wog mit schwarzen Sojabohnen Gedünsteter Lachs mit Gemüse Dinkelcongee mit Nüssen und Gouji Beeren Dinkelgrissbrot mit Eigelb Salatsuppe
Gallenblasen Qi Stau führt zu Feuer	Chicoréesalat, Endiviensalat, Radicchio geschmort, gedünstete Pilze, Champignonrisotto, Rote Beete Suppe, Selleriepüree, Stangenselleriewok mit Tofu
Gallenblasen und Magen Schleim Hitze	Misosuppe mit Algen Algensalat, Sushi & Makis, Paprika mit Hirse gefüllt, Chicorée Risotto Radicchio vom Backblech