

SHIATSU bei SCHLAFSTÖRUNGEN

WEITERBILDUNG

MIKE MANDL

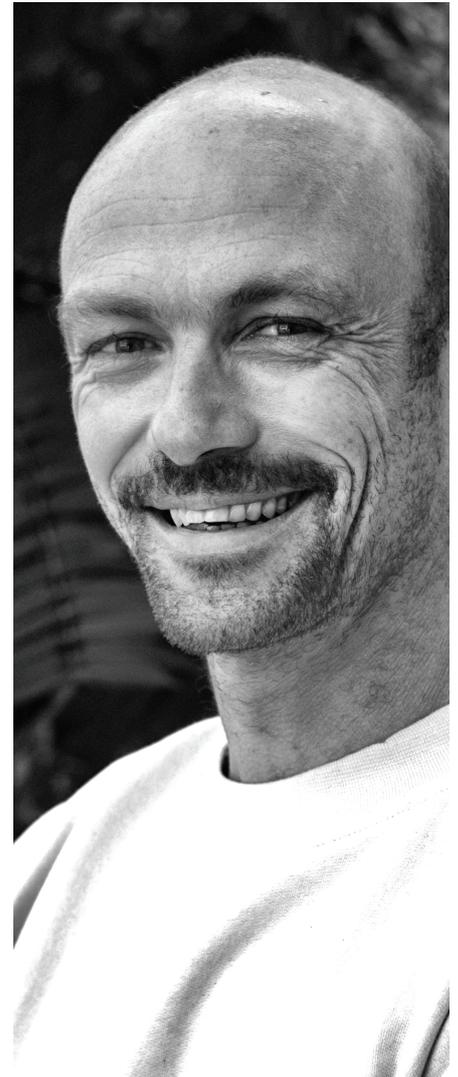
www.facebook.com/mike.mandlwww.instagram.com/mikemandlmikemandl@me.com

GUTE NACHT...

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Wir nehmen den Schlaf als selbstverständliche Tatsache hin. Aber so selbstverständlich ist er gar nicht, der Schlaf, vor allem guter Schlaf...

In Industrieländern leiden 15 bis 35 % der Bevölkerung unter leichten bis schweren Schlafstörungen. Das ist fast ein Drittel. Und es geht nicht nur um Schlafstörungen. Es geht um die grundlegende Funktion des Schlafes: Es geht um Regeneration auf allen Ebenen. Aus der Perspektive der Chinesischen Medizin repräsentiert der Schlaf das Yin zu unserer Tagesaktivität, die yang ist. Yin und Yang müssen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen, um längerfristig Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität zu gewährleisten. Das Yin ist dabei immer die Basis des Yang. Guter Schlaf bedeutet, dass wir erholt aufwachen, aktiv in den Tag starten und einen ermüdungsfreien und konzentrierten Level halten können. Das ist selten der Fall, selbst wenn keine offensichtlichen Schlafstörungen vorliegen.

In Summe schlafen wir um die 25 Jahre unseres Lebens. Es lohnt sich daher, sich mit dem Thema Schlaf auseinanderzusetzen. Die Schlafqualität kann rasch und unkompliziert optimiert werden. Und Schlafstörungen müssen nicht sein. Auch hier gibt es effektive Zugänge. Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet eine Fülle an Möglichkeiten. Diese wollen wir beleuchten. In diesem Sinne:

**GUTE NACHT...**

GRUNDLAGEN

Wir leben in einem 24-Stunden-Rhythmus, der sich am Sonnenlauf orientiert. Wir sind normalerweise untertags aktiv und schlafen in der Nacht. Wie lange wir schlafen sollten, um zu regenerieren, ist eine individuelle Angelegenheit und konstitutionell vorgegeben. So soll Albert Einstein beispielsweise durchschnittlich 14 Stunden geschlafen haben, während Napoleon angeblich vier Stunden Schlaf genügten. Doch trotz des offensichtlich unterschiedlichen Schlafbedürfnisses ist uns eines gemeinsam: Ausreichend Schlaf ist lebenswichtig für unseren Körper. Das persönliche Schlafbedürfnis schwankt im Regelfall zwischen 6 und 8 Stunden, ist aber von vielen Faktoren wie Lebensalter, Belastungsanspruch oder bestimmten Lebenssituationen (zB.: Elternschaft) abhängig. Unter 6 Stunden über einen längeren Zeitraum sollte die Schlafdauer jedoch nicht sinken. Sicher, manche Faktoren im Leben lassen sich schwer ändern, wie zum Beispiel der Beginn der Arbeitszeit oder die Arbeitsdauer. Trotzdem: Nachdem Schlafen eine so große Bedeutung für unser Gesamtsystem hat, sollte das Schlafbedürfnis im Vordergrund stehen und entsprechende Maßnahmen gesetzt werden, um dieses zu erfüllen, gegebenenfalls durch frühere Schlafenszeiten etc...

Generell kann man von einer Schlafstörung sprechen, wenn die Gesamtschlafzeit nicht erreicht wird oder trotz ausreichender Schlafdauer eine Tagesmüdigkeit bzw. Einschlafneigung besteht. Welche Funktion erfüllt der Schlaf aber nun genau?

DIE FUNKTION DES SCHLAFES

Obwohl wir fast ein Drittel unseres Lebens im Schlaf verbringen und die volle Bedeutung des Schlafes für unser Gesamtsystem aus westlicher wissenschaftlicher Sicht noch immer nicht ganz geklärt ist, erfüllt der Schlaf viele essentielle Funktionen. Fest steht, dass Schlafentzug die Lebensqualität merklich einschränkt, in weiterer Folge zu Krankheiten und im Extremfall zum Tod führen kann.

Schlaf wird als ein reversibler Zustand äußerer Ruhe bezeichnet, der mit einem vermindertem Bewusstsein einhergeht und in dem ein Zusammenspiel vieler lebenswichtiger Körperfunktionen stattfindet. Es werden wenig Bewegungen ausge-

führt, der Verstand ruht und die schlafende Person ist nicht ansprechbar. Typische Merkmale des Schlafes sind bestimmte Aktivitäten des Gehirns und verminderte physiologische Funktionen. Der Schlaf-Wach-Rhythmus wird durch das Hormon Melatonin gesteuert, das bei Dunkelheit vermehrt ausgeschüttet wird. Schlaf ist aber kein einheitlicher Zustand, sondern setzt sich aus einzelnen, zyklisch wiederkehrenden Phasen zusammen. Je nach Phase finden unterschiedliche Prozesse statt.

ERLEBNISSE DES TAGES WERDEN VERARBEITET

Auch wenn unser Körper beim Schlafen äußerlich ruhig und entspannt aussieht, bewegt sich in unserem Gehirn einiges: Dort werden nachts die Erlebnisse des Tages ausgewertet: Wichtige Informationen werden in bereits bestehende Kategorien eingeordnet, überflüssige werden dagegen entsorgt. Diese Sortierarbeiten können im Wachzustand nicht stattfinden, da ansonsten die Reizverarbeitung gestört und es zu Halluzinationen kommen würde. Erst im Schlaf, wenn wir von den Reizen der Außenwelt abgekoppelt sind, können wir den Datenstrom des Tages in Ruhe sortieren.

Dass das Gehirn über Nacht die Informationen des Vortages verarbeitet, kommt uns auch beim Lernen zugute. Denn im Schlaf wird über Tag Gelerntes im Gedächtnis verankert. Die neuen Informationen werden über Nacht geordnet und gespeichert und sind am nächsten Tag besser abrufbar. Besonders gut kann man sich Inhalte behalten, die man sich kurz vor dem Einschlafen einprägt.

DAS IMMUNSYSTEM WIRD GESTÄRKT

Während wir schlafen, arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren: Es schüttet nachts nämlich besonders viele immunaktive Stoffe aus. Wer viel schläft stärkt also seine Abwehrkräfte, wer zu wenig schläft ist dagegen häufiger krank. Auf lange Sicht kann zu wenig Schlaf sogar Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Magen-Darm-Beschwerden nach sich ziehen. Da sich unser Körper im Schlaf besonders gut regenerieren kann, ist es kein Wunder, dass wir so viel schlafen, wenn wir krank sind: Unser Körper sorgt dafür, dass wir in einen Zustand versetzt werden, in dem das Immunsystem besonders gut arbeiten kann.

DER STOFFWECHSEL REGULIERT SICH IM SCHLAF

Nachdem wir eingeschlafen sind, fährt unser Körper etwas herunter. Die „kälteste“ Körpertemperatur erreichen wir etwa um 3 Uhr nachts. Dann beträgt die Temperatur etwa 1,5° C weniger. Das liegt unter andere daran, dass unser Körper in der Nacht ruht und die Muskeln nicht mehr so arbeiten wie am Tag. Folglich muss der Körper weniger Körpertemperatur produzieren. Der Puls beträgt in der Nacht etwa 50 Schläge die Minute. Der Puls, die Atemfrequenz und der Blutdruck werden ruhiger bzw. sinken. Dieser Ruhezustand ermöglicht dem Körper Ressourcen für andere Aufgaben. Im Schlaf werden die Stoffwechselprodukte, die sich über Tag im Körper angesammelt haben, abgebaut. Schläft man zu wenig, können diese nicht vollständig abgebaut werden und der Stoffwechsel gerät aus dem Takt. Dadurch kann das Risiko, an Zivilisationskrankheiten wie Diabetes zu erkranken oder übergewichtig zu werden, steigen.

WACHSTUMSHORMONE WERDEN AUSGESCHÜTTET

Während der Nacht arbeitet auch unser Hormonhaushalt besonders hart: So wie beispielsweise das Hormon Leptin ausgeschüttet, das dafür sorgt, dass wir im Schlaf keinen Hunger und keinen Durst verspüren. Erst wenn wir wach werden, übernimmt sein Gegenspieler, das Ghrelin, wieder die Kontrolle und wir bekommen Hunger. Nachts werden außerdem besonders viele Wachstumshormone freigesetzt, Kinder wachsen also tatsächlich im Schlaf. Die Wachstumshormone sorgen darüber hinaus auch dafür, dass die Wundheilung im Schlaf besonders schnell voranschreitet. Deswegen regeneriert sich geschädigtes Gewebe über Nacht schneller als über Tag.

DIE PSYCHE ERHOLT SICH IM SCHLAF

Nicht nur der Körper kommt im Schlaf zur Ruhe, sondern auch die Psyche kann sich erholen. Deswegen leiden Menschen, die häufig mit Schlafstörungen zu kämpfen haben, deutlich häufiger an Depressionen als Menschen, die einen gesunden Schlaf haben.

DIE SCHLAFPHASEN

Ein Schlafzyklus besteht aus fünf Schlafphasen und dauert in der Regel etwa 90 Minuten. Unser Körper durchläuft pro Nacht je nach Schlafdauer in etwa vier bis sieben Schlafzyklen. Der erste Schlafzyklus kennzeichnet sich durch eine besonders lange Tiefschlafphase, während die REM-Schlafphase hingegen nur kurz anhält. Im Laufe der Nacht nehmen die REM-Schlafphasen jedoch immer weiter zu und die Tiefschlafphasen wieder ab.

Die fünf Schlafphasen:

1. Phase: Einschlafphase,
 Non-REM-Schlafphase
2. Phase: Leichtschlafphase,
 Non-REM-Schlafphase
3. und 4. Phase: Tiefschlafphasen,
 Non-REM-Schlafphase
5. Phase: Traum- bzw. REM-Schlafphase

NON-REM-SCHLAF UND LEICHTSCHLAF

Die erste Phase des Non-REM-Schlafes beginnt beim Einschlafen und dauert meist nur wenige Minuten. Es ist der Übergang vom Wachzustand zum Schlaf, in dem sich der Körper entspannt und langsam zur Ruhe kommt. In dieser Phase haben wir oft auch das Gefühl zu Fallen oder bewegen unsere Beine ruckartig hin und her. Das hat damit zu tun, dass unser Gehirn zu diesem Zeitpunkt meist schon auf Ruhemodus läuft, unsere Muskulatur jedoch noch aktiv ist.

Nach dem Einschlafen folgt die Leichtschlafphase. In diesem Stadium entspannt sich unser Körper noch weiter, der Herzschlag und die Atemfrequenz verlangsamen sich. Der Leichtschlaf dauert mit seinen 30 bis 60 Minuten verhältnismäßig lange und macht mehr als 50 Prozent des Gesamtschlafs aus.

NON-REM-SCHLAF UND TIEFSCHLAF

Die Tiefschlafphase knüpft an die Leichtschlafphase an und ist die erholsamste Phase unseres Schlafes. Während dieses Stadiums ist unser Körper beinahe regungslos und vollkommen entspannt. In dieser Phase ist es auch äußerst schwer, einen Menschen aufzuwecken. Dennoch passiert es gerade in dieser Schlafphase häufig, dass manche Menschen schlafwandeln oder im Schlaf sprechen.

Bis zu einer Stunde kann sich ein Mensch in der Tiefschlafphase befinden, die Dauer aller weiteren nimmt im Laufe der Nacht ab. Danach erfolgt erneut eine Leichtschlafphase bevor es in den REM-Schlaf geht. Erst während der REM-Phase träumen wir intensiv.

REM-SCHLAF

Der REM-Schlaf (Rapid-Eye-Movement) zeichnet sich, wie der Name schon sagt, durch die schnellen Bewegungen der Augen unter den geschlossenen Lidern aus. Der REM-Schlaf ist die Phase, in der wir am meisten und intensivsten träumen. Damit unsere Träume aber nicht tatsächlich in Bewegungen ausgeführt werden, ist unsere Muskulatur in dieser Phase nahezu regungslos und fast wie gelähmt. Es ist eine Schutzfunktion unseres Körpers, damit uns während des Träumens nichts geschieht. Die erste REM-Schlafphase dauert in etwa nur 10 Minuten, während alle folgenden REM-Schlafphasen im Laufe der Nacht in ihrer Dauer zunehmen. Wir verbringen so pro Nacht über 100 Minuten im REM-Schlaf. Der Schlaf von Babys besteht nahezu ausschließlich aus REM-Schlafphasen.

SCHLAFSTÖRUNGEN AUS WESTLICHER SICHT

Ca. 30 Prozent aller Schlafstörungen haben nach Auffassung der Schulmedizin körperliche Ursachen. Es handelt sich hier um organische Schlafstörungen.

BEISPIELE FÜR ORGANISCHE KRANKHEITEN, DIE SCHLAFSTÖRUNGEN VERURSACHEN

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z.B. zu hoher Blutdruck (Hypertonie)
- Chronische Schmerzen, z.B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen
- Erkrankungen der Atemwege, z.B. Asthma, Bronchitis, Erkältung
- Erkrankungen der inneren Organe, z.B. Magen, Darm, Leber, Nieren
- Entzündungen von Gelenken (Rheuma) und Weichteilen (Weichteilrheumatismus)
- Schilddrüsenüberfunktion

Die restlichen rund 70 Prozent der Schlafstörungen bestehen auf Grund psychischer Probleme – sie zählen zu den anorganischen Schlafstörungen.

Meistens löst eine dramatische Lebenssituation, existenzbedrohende Umstände, wie Angst um den Arbeitsplatz, Beziehungsprobleme, Verlust durch Tod oder Scheidung, oder die Geburt eines Kindes, Schlafstörungen aus.

BEISPIELE FÜR PSYCHISCHE KRANKHEITEN, DIE SCHLAFSTÖRUNGEN VERURSACHEN

- Depressionen
- Manien
- Angststörungen
- Zwangsstörungen
- Anpassungsstörungen an Stress
- Schizophrenie

In der Medizin wird von einer Einschlafstörung gesprochen, wenn diese Periode länger als 30 Minuten dauert und von einer Durchschlafstörung, wenn man drei Mal pro Woche aufwacht, bevor sechs Stunden am Stück geschlafen wurden.

FOLGEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

- Tagesmüdigkeit, Reizbarkeit
- Konzentrationsstörungen, verringerte Leistungsfähigkeit
- gesteigertes Risiko für Arbeits- und Autounfälle
- Magenbeschwerden
- Bluthochdruck, Herz- und Kreislauf-Erkrankungen
- geschwächtes Immunsystem
- vorzeitige Alterserscheinungen

IN DER THERAPIE VON SCHLAFSTÖRUNGEN GIBT ES 3 SÄULEN

Psychotherapeutische Maßnahmen: z.B. Verhaltenstherapie

Somatische (= auf den Körper bezogene) Verfahren: Dazu zählen Anwendungen wie Schnarchschienen und Beatmungsgeräte (CPAP) bei schlafbezogenen Atmungsstörungen oder Lichttherapie bei Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen.

Medikamente: Verschiedenste Medikamente können den Schlaf unterschiedlich beeinflussen, es gibt auch verschiedene Psychopharmaka, die Schlaf und Wachheit regulieren können. Im Schlaflabor kann nach einem Schloss-Schlüssel-Prinzip rational behandelt werden.



DEFINITION VON SCHLAFSTÖRUNGEN

INSOMNIE

Der Schlaf wird als ungenügend erlebt, oder der Patient fühlt sich nach der üblichen Schlafzeit nicht erholt. Die soziale oder berufliche Leistungsfähigkeit kann in unterschiedlichem Maße beeinträchtigt sein. Begleitsymptome sind (je nach Schweregrad) Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Angst, Erschöpfung und Müdigkeit.

HYPERMOMNIE (SCHLÄFRIGKEIT)

Tagsüber tritt exzessive Müdigkeit oder episodisches Einschlafen auf. In leichten Fällen ist dies nur in monotonen Situationen der Fall, in schweren Fällen kommt es auch in Situationen, die erhöhte Aufmerksamkeit erfordern, zum unwillkürlichen Einschlafen. Die soziale und berufliche Leistungsfähigkeit können je nach Schweregrad in unterschiedlichem Maße beeinträchtigt sein.

DYSSOMNIEN

Sind Schlafstörungen, die sich in Insomnie, Hypersomnie oder beidem manifestieren. Gemeinsames Merkmal ist also eine Beeinflussung der Quantität und/oder der Qualität des Schlafes.

PARASOMNIEN

Unter Parasomnien werden Störungen des Erwachens, des partiellen Erwachens oder des Schlafstadienwechsels zusammengefasst. Parasomnien sind eine Untergruppe der Dyssomnien. Sie sind größtenteils relativ harmlos, können aber auch zu belastenden Ein- oder Durchschlafstörungen führen. Parasomnien treten häufig bei Kindern auf, bei Erwachsenen sind sie selten.

Rund 100 verschiedene Schlafstörungen sind bekannt. Zu den Erkrankungen gehören je nach Störungsbild zu wenig Schlaf, zu viel Schlaf, Schlaf zur falschen Zeit oder Funktionsstörungen, die mit Schlaf zusammenhängen. Die Auslöser dafür sind höchst unterschiedlich und erstrecken sich von vermehrtem Stress über körperliche Erkrankungen (z.B. Rheuma, Asthma) bis hin zu direkten Schlafkrankheiten wie Schnarchen, Atmungsaussetzer (Schlafapnoe) oder plötzlichen Schlafattacken (Narkolepsie).

INSOMNIE

Einschlafstörungen

Einschlafen braucht länger als 30 min, mind. 4x wöchentlich, länger als 1 Monat

Durchschlafstörungen

Einschlafen nach nächtlichem Erwachen braucht länger als 30 min, mind. 4x wöchentlich, länger als 1 Monat

DIREKTE (ORGANISCHE) SCHLAFKRANKHEITEN

Schnarchen

Laute Atemgeräusche, vor allem bei Rückenlage

Atmungsaussetzer

(Schlafapnoe-Syndrom - SAS)

Atempausen während des Schlafs, gehen einher mit Schnarchen, schlechtem Schlaf und Tagesmüdigkeit

Plötzliche Schlafattacken

(Narkolepsie)

Müdigkeit, plötzliches Einschlafen untertags, einhergehend mit Muskellähmungen

Unruhige Gliedmaßen

(Restless-Legs-Syndrom)

Gliedmaßen (v.a. Beine) zucken in Ruhephasen, längere Einschlafphase, Reduktion der Schlafqualität

HYPERSONNIE

Übermäßiges Schlafbedürfnis

Gesteigertes Schlafbedürfnis, trotzdem Tagesmüdigkeit

PARASOMNIE

Zähneknirschen

(Bruxismus)

Reiben der Zähne aneinander, Schmerzen der umliegenden Muskulatur

Schlafwandeln

Verlassen des Bettes, Ausführen von Handlungen ohne spätere Erinnerung daran

Nächtliche Panikzustände

(Pavor nocturnus)

Plötzliches Erwachen aus dem Tiefschlaf, eingeleitet durch lauten Schrei, Angstzustand beim Erwachen

Alpträume

Beunruhigende Gefühle werden beim Träumen verursacht, führen meist zu Erwachen aus dem REM-Schlaf

SONSTIGE

Schlaf-Wach-Rhythmus-Störung

Schlafbedürfnis passt nicht zu Tag-Nacht-Zyklus. Schlaf ist möglich, jedoch nicht zur passenden Tageszeit. Gründe sind z.B. Jetlag oder Schichtarbeit

SCHLAF AUS DER SICHT VON SHIATSU

ÖLVERLUST IN ITALIEN

Ich bin kein Freund vom Auto als Statussymbol. Ich bin auch nicht dagegen. Jede und jeder wie sie oder er will. Aber für mich ist ein Auto nicht mehr als ein nützlicher Gebrauchsgegenstand. Es soll mich verlässlich von A nach B bringen. Es soll Kinder, Sportgeräte und jede Menge Krimskrams transportieren. Es soll gut funktionieren. Aber es darf nicht heikel sein. Weil Obstbäume, schwere Steine, schmutzige Mountain-Bikes oder hungrige Münder einfach Spuren hinterlassen. So what?

Daher bevorzuge ich den Kauf von Gebrauchtwagen. Weil ich es nicht wirklich nachvollziehen kann und nachvollziehen will, warum ein Neuwagen nach den ersten 100 Metern Fahrt, also einfach raus beim Händler, gleich einmal 30 Prozent weniger wert ist. Zudem: Autos gibt es eh schon mehr als genug auf dieser Welt. Und dann natürlich: Die erste Schramme, die tut ja immer besonders weh. Ist diese bereits vorhanden, kann man die Sache einfach lockerer angehen, was die äußere Form betrifft. Die inneren Wert hingegen, die muss man pflegen, weil das ist die Natur der Sache, die haben schon viel leisten müssen, die haben schon viel erlebt, auf die kommt es an, sie sind das Herz, sie sind der Motor. Und apropos Motor. Da gab es unlängst Probleme. Mit dem Öl. Das habe ich irgendwo zwischen Italien und Wien verloren. Mit zweierlei Konsequenzen: Einerseits natürlich schlechtes Gewissen, weil Umwelt und so. Aber ich hab's ja nicht absichtlich gemacht. Und andererseits: Kletterte die Temperatur rapide und bedenklich nach oben, in den mehr als roten Bereich. Daher Notstopp mit allem Drum und Dran.

Aber so ist das nun einmal, wenn dem Yang das Yin fehlt.

Yang, das ist die Bewegung, die Aktivität, das sind die Kolben, die durch die Verbrennung angetrieben werden. Yin, das ist das Öl, das dafür sorgt, dass die Kolben wie geschmiert ihrer Arbeit nachgehen können. Fehlt das Yin, entsteht Reibung, entsteht Hitze, der Worst Case: Kolbenreiber. Nichts geht mehr.

Festgefahren. In unserem Leben verhält es sich ähnlich. Ohne Yin wird das Yang früher oder später heiß laufen. Ohne Yin kann das Yang längerfristig nicht seine Kraft entfalten. Ohne Yin werden Probleme in den Bereichen des Yang entstehen.

Eine der wichtigsten Yin-Quellen, die wir haben, ist der Schlaf.

Die Nacht steht als Yin-Aspekt dem yangigen Tag gegenüber.

Untertags scheint die Sonne (yang), es ist hell (yang), wir sind aktiv (yang). In der Nacht ist es dunkel (yin), es ist ruhig (yin) und im Regelfall sollten wir ruhen (yin). Wichtig ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Yin und Yang. Beginnt ein Pol zu dominieren, führt dies zu einer Disharmonie. Siehe mein Motorproblem. Ein klassischer Fall von Yin-Mangel mit daraus resultierender Yang-Hitze. Ich hatte Glück. Ein kleines Leck in der Ölzufuhr, das war schnell repariert, dann noch Öl nachgefüllt, fertig, weiter ging's. Wenn es im Leben auch so einfach wäre. Denn unsere schnelllebige Leistungsgesellschaft knabbert sich massiv das Yin weg. Wir wollen mehr, immer mehr. In noch kürzerer Zeit. Wir sind immer online. Wir sind immer erreichbar.

Wir wollen überall sein, sind ständig unterwegs, kommen aber nie wirklich an.

Wir sind sehr yang geworden, alle miteinander. Die Ruhe, der Müßiggang, das simple Sein, das ist alles nicht mehr sexy genug im Zeitalter 2.0. Umso wichtiger ist es oder wäre es oder sollte es sein, das Yin bewusst zu pflegen. Über den Schlaf. Aber mit dem gibt es oft Probleme. Fast ein Drittel der Bevölkerung ist davon betroffen: Schlafstörungen. Tendenz: Steigend. Und selbst die, die keine Schlafstörungen haben, empfinden den Schlaf oft nicht unbedingt als eine Quelle der Regeneration und Erholung. Die Konsequenz davon: Wir laufen heiß, so heiß, bis wir zu brennen beginnen und dann brennen wir und dann brennen wir aus und dann wundern wir uns, wenn Burn Out und Erschöpfungszustände wie eine euphorische Epidemie über das Land rollen. Dem Yang fehlt das Yin. Eindeutig. Unserem Leben fehlt der Schlaf. Eindeutig.

Wie essentiell Schlaf für unser gesamtes Wohlbefinden ist, das wissen die Eltern unter uns. Fehlt den kleinen Genprodukten auch nur eine halbe Stunde davon, können sich ansonst liebeliche Zwerge in rasch gereizte Monster verwandeln. Sie sind dann unruhig, nervös, schnell emotional, überdreht, zappelig. Dem Yang fehlt das Yin. Uns Erwachsenen geht es nicht anders, nur können wir es besser und länger verbergen. Irgendwann kommt es dann über trotzdem raus. Daher sollten wir Eltern unseres eigenen Schlafes werden, ihn sorgsam behüten und darauf achten, dass er die besten Voraussetzungen findet, um sich wohl zu fühlen und zu entfalten. Denn Schlaf ist noch so viel mehr als das Yin zum Yang...

ÜBER FEUER UND WASSER

Was also passiert aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, wenn wir schlafen? Untertags zirkuliert unsere Yang-Energie, unsere Aktivitätsenergie an der Oberfläche unseres Körpers. Das ist gut und wichtig, weil wir unterm tags ständig in Kontakt und Interaktion mit der Außenwelt sind. Schließen wir die Augen, sammelt sich die Yang-Energie im Körperinneren, um die inneren Organe zu nähren und zu regenerieren. Die Yang-Energie ist dann nicht mehr an der Außenseite. Deswegen brauchen wir auch mehr Schutz, wenn wir schlafen, weil wir empfindlicher sind, gegen Zug oder Kälte zum Beispiel. Eine Decke hilft. Aber genau dieser Prozess ist auch der Grund, warum wir zum Beispiel leichter einen Sonnenbrand bekommen, wenn wir in der Sonne liegend einschlafen. Weil Yang-Energie auch Abwehrenergie darstellt. Es braucht aber jedoch die passenden Voraussetzungen, damit die Yang-Energie überhaupt den Weg in das Körperinnere findet.

Feuer und Wasser sind zwei Urpolaritäten. Feuer ist sehr yang, Wasser sehr yin. Will man ein Feuer löschen, braucht es genügend Wasser. Sonst kommt es nicht zu Ruhe.

Die Relation ist entscheidend. Für ein Sonnwendfeuer apokalyptischen Ausmaßes braucht es schon eine Armee an Wasserkübeln. Für ein niedliches Feuerschalenfeuer im heimeligen Garten reicht eine Gießkanne. Aber es braucht die Gießkanne. Ein Wasserglas ist nicht genug. Sprich: Es braucht in Summe genügend Yin, um das Yang zu beruhigen. Unser System braucht genügend Yin. Sonst wird der Schlaf sehr unruhig und oberflächlich sein, weil das Yang immer wieder zum Aufflackern beginnt, wie ein Feuer, das nicht gelöscht wurde...

Aber auch mit ausreichend Yin können Schlafprobleme auftreten: Wenn das Yang zu dominant ist. Um noch einmal auf das Feuer zurück zu kommen: Ist dieses zu groß, zu mächtig, dann haben wir vielleicht genügend Wasserreserven. Aber nicht für dieses Feuer. Das Yang kann nicht zur Ruhe kommen und in den Körper eindringen. Generell tun wir uns dann schwer, überhaupt zur Ruhe zu kommen, vor allem beim Einschlafen. Ganz simpel betrachtet kann es also zwei Ursachen für Schlafstörungen geben: Entweder das Yin ist zu schwach. Oder das Yang ist zu stark. In dem einen Fall gehört das Yin aufgebaut. In dem anderen Fall gehört das Yang abgebaut. Das sind zwei völlig unterschiedliche Therapieansätze, die in der westlichen Medizin nicht wirklich berücksichtigt werden. Hier setzt man ausschließlich auf sedierende Verfahren. Und ja, es klingt paradox, aber im Falle eines Yin-Mangels führen ausschließlich tonisierende Methoden zu einer Beruhigung des Systems. Findet dieser Prozess nicht statt, wird es schwer sein, je ohne medikamentöse Nachhilfe einen ruhigen Schlaf zu finden. Es geht um die Relation von Yin und Yang. Erst wenn die Relation einigermaßen im Gleichgewicht ist, können wir gut schlafen. Und das sollten wir auch tun, denn richtiger Schlaf ist ein wahrer Jungbrunnen. Auf vielen Ebenen...

YANG ÜBERSCHUSS



YIN MANGEL



DIE ENERGETIK DES SCHLAFES

Einfach nachzuvollziehen ist, dass der Schlaf dazu beiträgt, unser Yin zu nähren und zu regenerieren. Passiert das nicht, kann schon am nächsten Tag das Yang des Feuers etwas schlechter kontrolliert werden und die Flammen des Geistes sind unruhig, wir können uns schlechter konzentrieren, sind innerlich angespannt, werden schnell müde und sind reizbar. Längerfristig kann bei Schlafstörungen das Yin sogar soweit geschwächt werden, dass das Feuer manisch um sich zu züngeln beginnt. Wir tun uns schwer, die Psyche in den Griff zu bekommen. Chronischer Schlafentzug kann uns extrem zermürben. Aber auch auf körperlicher Ebene schwächt uns schlechter Schlaf. Die inneren Organe werden im Schlaf nicht ausreichend genährt und regeneriert. Sie verlieren an Vitalität. Wir verlieren an Immunität. Wir kreieren einen Nährboden für viele Krankheiten.

Das hat laut Traditioneller Chinesischer Medizin vor allem mit Funktion des Metallelementes zu tun, mit der Funktion des Po.

Jedes der Fünf Elemente hat einen sogenannten Elementargeist, der als Archetyp für umfassende psychologische und physiologische Zusammenhänge und Vorgänge verstanden werden kann. Der Po wird gerne als der Architekt des Körpers bezeichnet. Er verfügt über einen animalischen Instinkt, der genau weiß, was uns gut tut und was nicht. Tiere wissen das. Unsere Katze zum Beispiel. Egal ob sie gerade halbtot von einem heftigen Revierkampf zurückkommt oder etwas für sie Suboptimales gegessen hat: Geht es ihr schlecht, verzieht sie sich in den Keller und schläft. Manchmal mehrere Tage, nur kurz unterbrochen von Nahrungsaufnahme und Entleerung. Lässt sie sich wieder blicken, ist sie gesund. So einfach ist das.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Körper im Schlaf Wachstumshormone ausschüttet, die zum Beispiel Gewebe schneller regenerieren lassen. Oder dass sich unser Stoffwechsel in der Ruhephase konsolidiert. Schlaf, so die Traditionelle Chinesische Medizin, rekonstruiert die Funktion des Po und der Po hat vor allem die Obhut über unsere Konstitution. Ist der Po stark genug, beugt er Krankheiten vor. Oder kann maßgeblich zum

Heilungsprozess beitragen. Und zwar nicht nur bei Krankheiten oder Symptomen, die auf Basis mangelnden Yins entstehen, sondern bei mehr oder weniger allen Krankheiten. Nährt der Schlaf den Po, passiert also mehr, als dass durch die Ruhe das Yin gestärkt wird.

Es gibt viele unglaubliche Geschichten von schwerkranken Personen, die im künstlichen Tiefschlaf eine beinahe schon wundersame Gesundung erlebt haben. Für die Traditionelle Chinesische Medizin ist das klar: Dem Po sei Dank. Er ist der Architekt des Körpers. Ein guter Architekt weiß eine Baustelle auch in schwierigen Zeiten zu führen. Ist der Architekt jedoch auf Urlaub, gerät die Baustelle außer Kontrolle. Dann kommt der Fliesenleger vor dem Elektriker, die Fenster kommen vor der Fassade und das Dach vor dem Dachstuhl. Chaos. Fehler. Schwachstellen am laufenden Band. Das passiert auch mit unserem Körper, wenn wir längerfristig zu wenig wirklich erholsamen Schlaf bekommen. Auch das ist wissenschaftlich bewiesen: Schläft man zu wenig, gerät der Stoffwechsel aus dem Takt. Dadurch kann das Risiko, an Zivilisationskrankheiten wie Diabetes zu erkranken oder übergewichtig zu werden, steigen. In der TCM ist das seit mehr als 2.000 Jahren bekannt. Schlaf ist also so viel mehr als bloße Regeneration. Denn auch ein zweiter Elementargeist leidet sehr, bekommt er nicht genügend Schlaf...

VIEL MEHR ALS REGENERATION

Es geht um das Holzelement, um den sogenannten Hun. Der Hun ist wie ein Schwamm, er saugt alles auf, was wir untertags über die Sinnesorgane aufnehmen. Der Hun steht im weiteren Sinne für unser Unterbewusstsein. Dieses muss sich kontinuierlich entladen, wollen wir von dem, was sich dort festgesetzt hat, nicht ständig überflutet oder beeinflusst werden. Diese Entladung passiert im Schlaf. Der Hun entleert sich. Das sind dann die ganzen Bilder, die sich in der Nacht zu Träumen zusammensetzen.

Wir verarbeiten den Tag. Wir verarbeiten Unbewusstes.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist dieser Verarbeitungsprozess jedoch nur eine Phase des Schlafes. Denn hat sich das Fass der aufgesammelten Eindrücke einmal entleert, können wir tiefer in das Unterbewusstsein blicken, wir können

mit den tieferen Archetypen unseres Seins in Verbindung treten, wir können mit dem Aspekt unserer Persönlichkeit in Kontakt treten, der mehr unserem Wesenskern entspricht, wir können so tief in uns abtauchen, dass wir uns erkennen. Das wäre die zweite Phase des Schlafes. Die dritte Phase baut darauf auf. Das Holzelement ist das Element der Visionen, der großen Träume. Verbinden wir uns im Schlaf mit unserem wahren Selbst, können daraus wegweisende Bilder für die Zukunft entstehen. In Form von Träumen. Träume, die einen sehr realen Charakter haben. Und auch genauso eintreten können. Ja.

Die Voraussetzung dafür: Ein tiefer, nicht unterbrochener Schlaf. Generell bleiben die meisten Personen in der ersten Phase stecken. Die ganze Nacht lang wird das Unterbewusstsein entrümpelt. Und am Morgen wacht man auf, müde und geschlaucht, weil emotionales Saubermachen einfach anstrengend ist. Der Schlaf würde im Idealfall also auch eine Erkenntnisebene beinhalten. Das ist die Natur der Sache. Nur in der absoluten Ruhe, in der absoluten Stille offenbaren sich die Aspekte des Seins, die gemeinhin als mystisch bezeichnet werden. Der Schlaf ist also weit mehr als nur Regeneration und Erholung. Er ist essentiell für alle Ebenen unseres Lebens. Er kann zu unserer konstitutionellen Stärke beitragen. Er kann unsere Persönlichkeitsentwicklung fördern. Ist er jedoch nicht gut genug, schwächen wir längerfristig Körper, Geist und Seele. Wer wirklich etwas für sich und seine Gesundheit tun will, sollte daher beim Schlaf ansetzen. Daher ist es wichtig genau zu verstehen, was ihn wirklich beeinträchtigt.

DIE URSACHEN

Egal um welche Form der Schlafstörung es sich auch handelt, klar ist: Der Kaiser steht immer irgendwie im Mittelpunkt. Der Kaiser ist das Herz. Das Herz ist das wichtigste Organ, in der westlichen und in der östlichen Medizin. In der östlichen Medizin sagt man: Das Herz ist zu 90% yang. Es ist immer aktiv, muss immer seine Leistung bringen, Tag und Nacht. Sicher, das müssen andere Organe auch. Macht der Kaiser jedoch einmal nur kurz Pause, dann ist gleich Alarmstufe rot. Umso wichtiger ist es, diesem starken Yang immer wieder ausreichend Yin gegenüber zu stellen. Natürlich am besten in Form von gutem Schlaf.

Fehlt dem Herz auch nur ein bisschen Yin, macht es sich sofort bemerkbar, meist schon am nächsten Tag. Das Herz kontrolliert in der TCM vor allem unser Bewusstsein, unseren Geist. Haben wir schlecht geschlafen, fehlt das Yin. Das macht uns unkonzentriert, unruhig, sensibel, gereizt, vergesslich. Längerfristig kann sich aufgrund schlechtem Schlafes schnell einmal eine vegetative Dystonie manifestieren, also ein Ungleichgewicht zwischen dem sympathischen Nervensystem (Sympathikus // Yang) und dem parasympathischen Nervensystem (Parasympathikus // Yin), ein Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang, die Ursache für viele Störungen, die sich in der Muskulatur, dem Skelettsystem, den Atmungsorganen, dem Herz- u. Kreislaufsystem, der Haut, dem Magen-Darm-Trakt und den Ausscheidungs- und Sexualfunktionen ausdrücken können.

Symptome einer vegetativen Dystonie können sein: Nervosität, Schlaflosigkeit, Schwindelgefühl, klimakterische Beschwerden, Kurzatmigkeit, flache Atmung, Kopfschmerzen, Verkrampfungen der Muskulatur (Wadenkrämpfe, Zehenkrämpfe, Muskelzittern, Muskelzucken), Herzbeschwerden (unregelmäßiger Schlag, Herzstolpern, Herzjagen, Herzschmerz, Beklemmungsgefühl in der Brust), Krämpfe in den Blutgefäßen (kalte Hände), Krämpfe im Magen, Magendrücken, im Darm und in der Blase, Verstopfung, Leber-Galle-Beschwerden (starke Blähungen), Verlust der sexuellen Lust... Alles Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen Yin und Yang, ausgelöst durch schlechten Schlaf. In der westlichen Betrachtungsweise sind viele dieser Zusammenhänge noch indifferent. Die TCM kennt aber klare Muster, die die Zusammenhänge zwischen Schlafstörungen und vielerlei Symptome deutlich machen.

Generell kann man bei den Ursachen zwischen Leere- und Füllzuständen unterscheiden. Beide Zustände haben einen direkten Einfluss auf den Kaiser. Eine Differenzierung ist von großer Wichtigkeit, da Leerezustände aufgebaut und Füllzustände abgebaut werden müssen, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Das ist auch die große Stärke dieser Herangehensweise. Denn ja, bei vielen Schlafstörungen muss man nicht beruhigen, sondern aufbauen, um zu beruhigen. So wie man bei meinem heißen Motor Öl nachfüllen musste, um ihn zu kühlen.

Eine klassische Herangehensweise mit Schlafmitteln würden nur bedeuten, die Hitze zu kühlen, ohne das Öl nachzufüllen. Das erklärt auch, warum die klassische Zugangsweise oft zu chronischer Medikamentenabhängigkeit führt: Weil sich am ursprünglichen Zustand nicht wirklich etwas ändert. Es werden nur die Symptome unterdrückt. Aber nicht die Ursache behandelt.

LEERE URSACHEN

Bei den Leerezuständen geht es vor allem um ein Defizit an Blut und Yin. Blutmangel und Yin Mangel sind häufig die Ursache für Schlafstörungen, wobei Blutmangel nicht unbedingt im Sinne klassischer Anämie gesehen werden darf. In der TCM geht es primär um die energetische Kraft und Fülle des Blutes. Anämie kann Teil dieses Formenbildes sein. Muss aber nicht. Das Herz ist auf jeden Fall schnell empfindlich, fehlen ihm Blut oder Yin, wobei Blut immer auch ein Aspekt des Yin ist. Yin ist in der TCM jedoch viel essentieller, viel wichtiger, viel bedeutender für unser System als Blut und Blut wird als Ausdrucksform von Yin gesehen. Klassisch wird sich ein Blutmangel schneller manifestieren als ein Yin Mangel, da ein Yin Mangel ein viel tiefgreifender und substanzialer Erschöpfungszustand ist. Yin Mangel betrifft unsere gesamte Konstitution. Yin Mangel heißt, dass die Reserven ziemlich angegriffen sind. Es fehlt dem Motor nicht nur an Öl, es fehlt Benzin, es fehlen sämtliche Schmiermittel und es fehlt auch das Geld, um diese aufzufüllen. Yin Mangel ist ein ernster Zustand.

Die Behebung eines Yin Mangels kann bis zu sieben Jahre dauern. Blutmangel kann sich hingegen relativ rasch beheben lassen, aber auch relativ rasch einstellen. Oft reicht eine intensive Belastungsphase von wenigen Wochen, in Verbindung mit viel Kaffee oder Tee, um das Blut soweit zu schwächen, dass es den Geistaspekt des Herzens, den Shen, in der Nacht nicht mehr ankern kann. Kein großes Drama an sich. Außer es wird nichts dagegen getan, dann kann sich der Blutmangel längerfristig in einen Yin Mangel umwandeln...

BLUT MANGEL DES HERZENS

Ein Blutmangel des Herzens ist eine der häufigsten Schlafstörungen. Wir leben in Zeiten, die viel Herzblut erfordern. Voller Einsatz. Rund um die Uhr. Wir müssen und müssen. Wir laugen die Seele aus, anstatt sie zu nähren. Der moderne Lifestyle ist geprägt durch Intensität. Vor allem in der Arbeitswelt. Stress. Volle Konzentration. Viel Bildschirmarbeit. Das kann ermüden. Dafür gibt es Kaffee. Der hält wach. Zumindest kurz. Dafür gibt es den nächsten Kaffee. Weil: Leistung zählt. Man weiß ja nie. Alles verändert sich. Firmen auch. Traditionsbetriebe schließen ihre Pforten. Ganze Sparten werden von der digitalen Revolution an den Rand der Existenz gedrängt. Daher bilden wir uns auch gerne weiter. Immer weiter. Und plötzlich wird das Herz müde. Es fehlt ihm an Schmiermittel. An Herzblut. Belastung, viel Konzentration, Bildschirmarbeit, Kaffee, Tee, etwas Unsicherheit im Nacken, das sind die Zutaten, die das Herzblut erschöpfen. Die Folge davon?

Eine unruhige Nacht. Viele unruhige Nächte. Weil der Geist des Herzens - der Shen, unser Bewusstsein - in der Nacht kein Zuhause findet. Er geistert umher. Er schreckt schnell hoch. Das Herz pumpt. Ein Schlaf, der nicht erholsam ist. Eine Schlafstörung, die gut zu behandeln ist. Allerdings nicht über das Herz. Sondern über die Milz, da die Milz in der TCM die Quelle des Blutes ist.

Die Zugangsweise: Über Ernährung und Kräuter die Milz stärken. Mit Shiatsu das Herz beruhigen. Diese Kombination hat sich in der Praxis sehr bewährt. Und wenn wir schon von der Milz sprechen. Die hat nämlich bei anderen Formen von Schlafstörungen ebenfalls ihre Finger mit im Spiel...

-> SIEHE BLUTAUFBAU

QI SCHWÄCHE DER MILZ

Mhhh... wie fein. Ein üppiges Abendmahl. Vielleicht nicht das letzte, aber vom Ausmaß hätte es sein können. Und dann natürlich: Alles will schlafen, nur der Verdauungstrakt nicht. Der fängt gerade erst mit seiner Arbeit an. An sich kein großes Ding, Feste müssen gefeiert werden, ein Preis ist dafür zu zahlen. Nur: Personen mit einer Qi Schwäche der Milz passiert das relativ oft, auch wenn das Abendmahl lediglich ein karges Abendbrot war. Weil die Milz den Verdauungsturbo repräsentiert und wenn der Turbo ausfällt, wird sich die Fahrt

der Scheibe Brot durch den Verdauungstrakt eher holprig gestalten. Vor allem Brot. Weil die Milz sensibel auf Kohlehydrate ist. Und Resorbtionsstörungen ihr Hobby sind. Die mag sie. Da kennt sie sich aus. Ob Völlegefühl, Blähungen, Druckgefühl im Bauchbereich, das ist ihr Metier. Das ist untertags schon nicht so lustig. Am Abend jedoch mehr als nur suboptimal. Zudem arbeitet die Milz mit fieser Tricks. Weil sie sich eh schon so Mühe machen muss mit dem Verdauen, macht sie uns nach dem Essen gerne müde. Dann sind wir also müde, legen uns hin, schlafen aber nicht ein, weil müde ja, aber Hochleistungssport im Verdauungstrakt. Not good! Diese Form von Schlafstörungen manifestieren sich klarerweise in Einschlafstörungen.

Für die Profis unter uns: Das kann auch nicht funktionieren. Denn zwischen 21.00 und 23.00 hat die Milz laut Organuhr ihren Tiefstand, ist also so oder so schon energetisch unterversorgt. Gesellt sich eine Milz Qi Schwäche dazu sowie ein Abendessen, das der Milz zusätzlich noch in den Bauch boxt, dann gute Nacht! Beziehungsweise das Gegenteil davon.

Die Zugangsweise: Vor allem die Milz stärken. Das geht am besten über Ernährung und Kräuter. Und Moxa als Wärmebehandlung. Weil die Milz Feuer braucht, um besser verbrennen zu können.

BLUT MANGEL DER LEBER

Auch bei diesem Muster hat die Milz ihre Finger im Spiel. Weil eben: Sie ist die Quelle des Blutes. Die Ursachen für einen Blut Mangel der Leber sind meist ähnlich wie für einen Blut Mangel des Herzens. Die Schlafstörungen werden sich jedoch anders manifestieren. Vor allem in Form von Träumen. Alpträumen. Denn die Leber ist ein bisschen wie die Müllhalde des Bewusstseins. Alle Eindrücke, Bilder, Sinneswahrnehmungen, die wir im Laufe des Tages so aufschnappen, werden in der Leber gespeichert. Die Leber repräsentiert auch das Unterbewusstsein. Und in der Nacht wird Ordnung gemacht, entrümpelt, ausgekehrt. Wir verarbeiten. Das ist gut, das ist wichtig. Mangelt es der Leber jedoch an Blut, dann geht die Post ab. Wie auch beim Herz kann sich der Geist dann nicht beruhigen, kann nicht ruhig Blut bewahren, das Blut gerät in Wallung, beginnt zu kochen und das ist dann in etwa, so als würde Salvadore Dali mit einer Überdosis Koffein im Blut die zu Verfügung stehenden Bilder derart zusammensetzen,

dass ein möglichst chaotisches, surrealistisches und beängstigendes Szenario entsteht. Wie sich das auf den Schlaf auswirken kann, ist nahe liegend. Bewegt, um es diplomatisch auszudrücken. So bewegt, dass man von den Träumen mit oder sogar aus dem Schlaf gerissen wird. Der nächste Morgen? Wird dankbar angenommen. Das Ende vom Trip. Aber ausgeschlafen? Mitnichten... Eher gerädert. Weil man ja mitten drin war im Kopfkino. Der Unterschied zum Herzblut Mangel liegt vor allem in den Begleitsymptomen. Wobei diese beiden Formen der Schlafstörungen nahe beieinander liegen, weil die Leber das Holzelement und das Herz das Feuerelement repräsentieren und das Feuerelement im Kreislauf der Fünf Elemente auf das Holzelement folgt, spricht ein Leberblut Mangel wird auch das Herz nicht ausreichend mit Blut versorgen können und wenn ein Herzblut Mangel besteht, dann hat das Blut mit ziemlicher Sicherheit bereits vorher in der Leber gefehlt.

Die Zugangsweise: Wieder geht es um die Milz. Es muss über diese genügend Blut aufgebaut werden. Und dann zur Leber geleitet werden. Das geht gut mit Kräutern oder Ernährung. Da Leberblut Mangel immer auch zu Spannungs- und Anspannungssymptomen führt (das Holzelement ist zu trocken, das Holz wird dadurch hart) ist Shiatsu hier ideal in der Begleitung.

-> SIEHE BLUTAUFBAU

YIN MANGEL DER NIEREN

Ein Yin Mangel der Nieren ist eine schwere Form von Schlafstörungen. Es gibt das volle Programm: Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, Nachtschweiß. Je nach Schwere des Yin Mangels kann es auch untertags zu Erschöpfungszuständen kommen. Ein schwerer Yin Mangel ist ein substantieller Zusammenbruch. Und wirklich, auch die Substanz bricht zusammen. Die Ursache? Zu lange am Gaspedal. Zuviel gearbeitet, zuviel geleistet, zuviel gemacht, natürlich ohne Urlaub, ohne Regeneration und ausreichend Schlaf. Zuviel Benzin und Öl verbrannt. Heißgelaufen. Trockenheit. Ausgebrannt. Diesen Zustand können wir aber auch durch falsche Ernährung über einen längeren Zeitraum hervorrufen. Und oft können wir auch gar nichts dafür. Schwere Krankheiten zehren uns auf. Oder kleine Kinder. Weil Schlafentzug über Mona-

te oder Jahre, in Kombination mit ständiger Aufmerksamkeit und eher geringerem persönlichem Freiraum. Aber auch der natürliche Alterungsprozess frisst das Yin der Nieren weg. In den Wechseljahren zeigt sich das zum Beispiel. Schlafstörungen der Wechseljahre sind oft Ausdruck eines Kollaps des Nieren Yin. Und das Nieren Yin hat großen Einfluss auf unser gesamtes System.

Die Nieren stehen für das Wasserelement. Das Wasserelement kontrolliert im Zyklus der Fünf Elemente das Feuerelement. Ohne Wasser wird das Feuer nicht zur Ruhe kommen. Nicht beim Hinlegen, nicht beim Schlafen. Dafür gibt es Hitzezustände und Hitzewallungen und oft sogar eine leicht erhöhte Körpertemperatur. Eine permanente innere Unruhe gesellt sich dazu, die Belastungsfähigkeit nimmt ab. Fazit: Großartig! Und das Herz hängt da auch noch dran, weil sich Herz und Nieren, Nieren und Herz nicht trennen lassen. In unserem Sprachgebrauch nicht, in der TCM so oder so nicht. Herz und Nieren sind eine Einheit, man spricht von der Shao Yin Division. Sprich: Der Yin Mangel der Nieren wird sich auch noch auf das Herz übertragen. Feuer am Dach. Ja. Und wie kann es gelöscht werden?

Die Zugangsweise: Yin Aufbau ist ein langer Prozess, der nur über eine konsequente Änderung in Bezug auf Ernährung und Lebensstil angegangen werden kann. Shiatsu ist hervorragend geeignet, um das Yin zu unterstützen. Vor allem Nierenmeridian und Herzmeridian können sehr gut adressiert werden. Der stabile, tief gehende Druck nährt das Yin. Die damit einhergehende Entspannung stützt das Yin. Zusätzlich sind aber auf jeden Fall Kräuter zu empfehlen, die das Yin unterstützen.

-> SIEHE YINAUFBAU

FÜLLE URSACHEN

Es gibt mehrere Füllezustände, die zu Schlafstörungen führen können. Meist handelt es sich dabei um Hitze oder eine Kombination aus Hitze und Schleim. Die häufigsten Füllemuster, die zu Schlafstörungen führen können sind: Magen Feuer, Herz Feuer, Leber Feuer, Gallenblasen Qi Stau und feuchte Hitze in der Gallenblase. Bei Füllezuständen ist klar: Hier muss nicht aufgebaut werden, hier muss ausgeleitet werden.

QI STAU DER GALLENBLASE

Die Gallenblase hat es nicht leicht. Eigentlich ein kleines Organ. Aber mit großer Verantwortung. Denn das ist genau ihr Ding: Verantwortung. Die Gallenblase wird in der TCM gerne als der General bezeichnet. Und ein General übernimmt nun einmal gerne Verantwortung. Das ist sein Job. Das ist seine Bestimmung. Deswegen schreit er gerne hier. Her damit. Zuviel Verantwortung schnürt aber ein. Zuviel Verantwortung kann uns erdrücken. Zuviel Verantwortung nimmt uns die Luft zum Atmen. Und genau das passiert dann auch. Betrachtet man den Verlauf des Gallenblasenmeridians, kann man sich einen zu angespannten Zustand desjenigen wie ein Ganzkörperkorsett vorstellen. Es wird eng. Zu eng. Der Druck steigt. Und Druck erzeugt Hitze. Hitze führt zu Verdampfung. Verdampft wird das Yin. Und hier bevorzugt das von Nieren und Herz. Schlafstörungen aus einem Qi Stau der Gallenblase resultierend weisen oft eine ähnliche Charakteristik wie ein Nieren Yin Mangel oder ein Herzblut Mangel auf. Aber die Ursache ist ein Füllezustand. Und die Begleitsymptome sind anders.

Zusätzlich zu den Yin Mangel Zeichen gesellen sich nämlich Symptome einer Gallenblase Fülle. Die sind nicht lustig, ein General liebt es laut. Die Hitze der Galle steigt auf. Es kommt zu starker Anspannung, Kopfweg, Migräne, Tinnitus, Schwindel. Durch die Koppelung der Gallenblase mit dem 3fachen Erwärmer und der daraus resultierenden Schwäche der Milz (Opposition zum 3fachen Erwärmer) kann auch eine Schleimthematik entstehen. In der TCM Ursache für hohen Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, bis hin zu einem Schlaganfall. Fazit: Handlungsbedarf...

Die Zugangsweise: Mit Shiatsu kann sehr gut an der Überspannung der Gallenblase gearbeitet werden. Das lässt sich manuell gut in den Griff bekommen. Hier handelt es sich jedoch um ein komplexes Muster, da nicht nur die Fülle abgebaut, sondern auch der Yin Mangel aufgebaut werden muss. Zwecks zusätzlicher Kräutertherapie braucht es daher Kenner/innen der Materie...

Und nachdem diese Darstellung der Schlafstörungen bereits ebenso zur Fülle tendiert, sei an dieser Stelle Schluss, bevor auch noch mein Schlaf darunter leidet. Der ist mir nämlich wichtig.

Gute Nacht!



Wichtig zum Verständnis von Schlafstörungen sind vor allem die Oppositionszeiten. Betrachtet man die Organuhr, wird deutlich, dass vor allem der Verdauungstrakt zwischen 19.00 und 23.00 energetisch seinen Tiefststand hat. Die meisten Energie befindet sich dann in Perikard und Dreifacher Erwärmer. Magen und Milz haben hingegen ihren energetischen Tiefststand. Sollte jemand vor allem mit Einschlafproblemen zu kämpfen haben, dann ist darauf zu achten, dass das Abendessen möglichst für stattfindet, idealerweise bereits gegen 17.00.

Die tiefen Nachtstunden sind hingegen die Schwachstellen des Feuelements: Herz und Dünndarm erreichen ihren energetischen Tiefststand. Herz und Dünndarm brauchen vor allem Yin und Blut, um zur Ruhe zu kommen. Ein weiterer „kritischer“ Übergang geschieht um 3.00. Der Energiekreislauf ist abgeschlossen und würde mit der Lunge neu beginnen. Bleibt die Energie in der Leber „hängen“ (Stagnation) oder ist die Lunge zu schwach, um den neuen Kreislauf zu starten, führt dies oft zu einem Erwachen zu dieser Zeit.

MILZ QI MANGEL

KATEGORIE:
LEEREZUSTAND
STRATEGIE:
AUFBAUEN

QI MANGEL DER MILZ

Ein Qi Mangel der Milz ist nicht direkt eine Ursache für Schlafstörungen. Allerdings führt ein Qi Mangel der Milz längerfristig oft zu einem Blutmangel, da die Milz in der Traditionellen Chinesischen Medizin die Quelle des Blutes ist. Milz Qi Mangel führt primär zu Feuchtigkeit. Feuchtigkeit führt zu Stagnation im mittleren Erwärmer. Feuchtigkeit und Stagnation erschweren die Blutproduktion. Blutmangel wirkt sich primär auf das Herz und die Leber aus. Beide Organe wiederum haben viel mit einer guten Schlafqualität zu tun.

SCHLAFQUALITÄT: Ein Milz Qi Mangel kann sich oft in Einschlafschwierigkeiten äußern. Die geschwächte Verdauung arbeitet noch intensiv, die Nahrung wird träge verarbeitet. Zudem ist die Organzeit des 3fachen Erwärmers die Oppositionszeit der Milz: 21.00 bis 23.00. Führt der Milz Qi Mangel zu Blutmangeln in Herz oder Leber, sind die Schlafstörungen jedoch mehr durch Durchschlafstörungen gekennzeichnet. Wichtig im Fall einer Milz Qi Schwäche: Nicht zu spät essen! Keine Kohlehydrate am Abend.

PULS UND ZUNGE: Charakteristisch für den Qi-Mangel sind der leere Puls sowie der kurze Puls. Da die Milz für die Blutproduktion zuständig ist, kann der Puls auch dünn sein (Xi Mai). Auch die Zunge spiegelt den Qi-Mangel. Sie ist kurz und kraftlos und in weiterer Folge auch blass. Sollte mit dem Qi-Mangel auch Nässe einhergehen, dann sind Zahnabdrücke zu finden. Wenn die Nässe zu Flüssigkeits- oder Qi-Stau führt, dann wird die Zunge zusätzlich geschwollen sein. Zunehmend mit diesem Muster wird sich auch der Belag auf der Zunge verdicken und fettig und weißlich sein.

Schlüsselsymptome

- *Resorptionsstörungen:*
Darmträgheit, Nahrungsstau, Völlegefühl, Unverträglichkeit von Kohlenhydraten : Weizen, Nudeln, Teigwaren, Zucker...
Druckgefühl im Oberbauch nach dem Essen (Milz Qi Mangel führt zu Nässe Qi Stau)

- *Ungeformter Stuhlgang* (Milz Qi Mangel führt zu Dickdarm Nässe)

- *Gewichtsschwankungen, Appetitlosigkeit*

- *Flüssigkeitseinlagerungen, weiches Gewebe*

- *Schwäche der Gliedmaßen* (Milz Qi Mangel führt zu Yang Ming Nässe führt zu Angriff auf Luo Gefäße), kalte Extremitäten (Milz Qi Mangel führt zu Yang Ming Nässe führt zu Blut Stau)

- *Müdigkeit nach jedem Essen, vor allem am Abend* (San Chiao Stunde), Müdigkeit allgemein mit Verschlechterung am Abend (Milz Minus Stunde), Müdigkeit nach jedem Essen (Milz Qi Mangel führt zu Nässe führt zu Qi Stau führt zu Qi Mangel)

- *Koordinationsstörung und Konzentrationsschwäche* (Milz Qi Mangel führt zu Magen Schleim führt zu über die Jing Bie Gefäße führt zu Herz zäher Schleim)

Ursachen

- Ernährung

- Nieren Yang Mangel

Behandlung

Strategie
Qi der Milz aufbauen, Punkte mit Moxa behandeln, eventuell Nieren Yang aufbauen

Punkte

Blase 20

Milz 3

Magen 36, 40

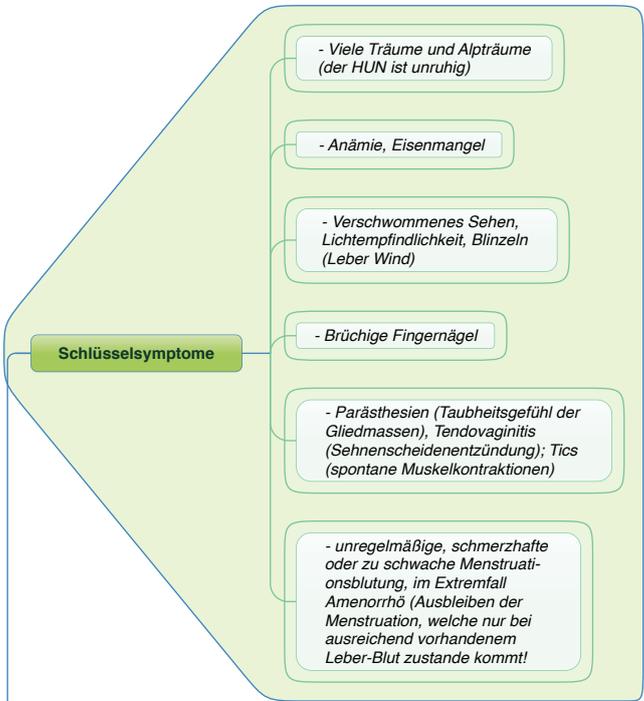
Kräuter

Life Energy

Si Jun Zi Tang

LEBER BLUT MANGEL

KATEGORIE:
LEEREZUSTAND
STRATEGIE:
AUFBAUEN

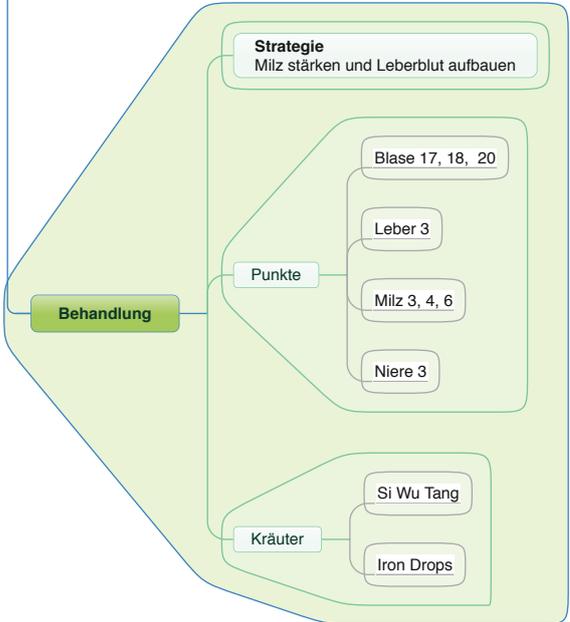
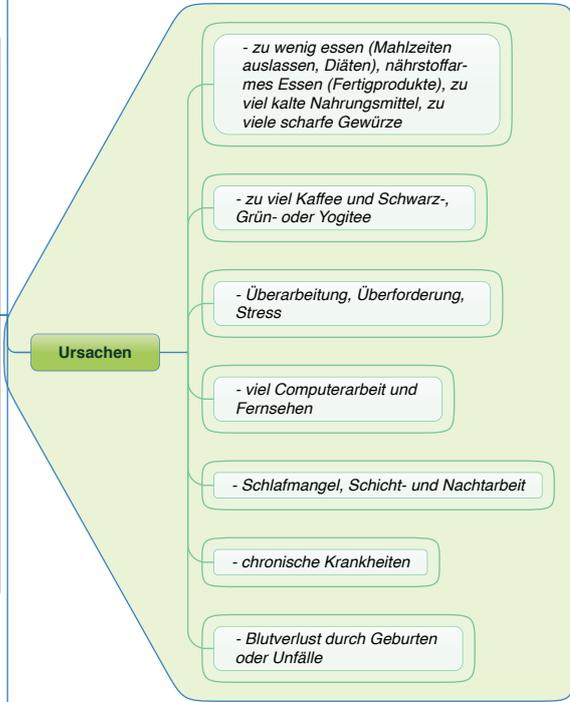


BLUT MANGEL DER LEBER

Leber-Blut-Mangel ist ein Symptom, mit dem wir es in Shiatsu oft zu tun haben, das sich mit der Meridianbehandlung jedoch schwer an der Wurzel erreichen lässt. In der Hara Diagnose kann sich die Leber hier sowohl in einem Fülle als auch in einem Leere Zustand zeigen. Der Fülle-Zustand trägt jedoch, da sich Holz ohne Flüssigkeit, die Leber ohne ausreichend Leberblut, immer hart anfühlt. Daher ist es wichtig, via präziser Diagnose herauszufinden, ob ein Leber-Blut-Mangel vorliegt. Auch in der Behandlungsstrategie wird neben der Meridianbehandlung ein ganz anderer Weg eingeschlagen.

SCHLAFQUALITÄT: Die Leber ist ist das Zuhause der Wanderseele Hun. Ist zu wenig Blut in der Leber vorhanden, kann der Hun in der Nacht nicht mehr geankert werden und "geistert" unruhig umher. Die Folge: Äußerst intensive Träume, vor allem Alpträume. Der Geist kommt in der Nacht nicht zur Ruhe. Charakteristisch ist auch ein Aufwachen in der Leberzeit: 1.00 bis 3.00.

PULS UND ZUNGE: Das Schlüsselmerkmal für Blutmangeln ist der dünne Puls. Durch den Mangel an Blut kann es zu Spannungszuständen kommen und in weiterer Folge kann der Puls auch gespannt sein. Liegt die Ursache mehr in der Milz, kann der Puls auch kurz und leer sein. Liegt die Ursache mehr in den Nieren, kann der Puls auch oberflächlich oder beschleunigt sein. Die Zunge steht hier oft im Widerspruch zur Hara Diagnose. Blutmangel zeigt sich in der Zunge vor allem durch einen bläßen Zungenkörper. Da Blutmangel ein Zeichen ist, dass die Yin-Wurzel angegriffen wird, kann die Zunge auch trocken und dünn sein.



HERZ BLUT MANGEL

KATEGORIE:
LEEREZUSTAND
STRATEGIE:
AUFBAUEN

BLUT MANGEL DES HERZENS

Herzblutmangel ist eine sehr häufige Ursache für Schlafstörungen. Herzblutmangel lässt sich alleine mit Shiatsu schwer behandeln. Auch eine klassische, medikamentöse Behandlung beseitigt hier nur die Symptome, aber nicht die Ursache. Ein Herzblutmangel braucht ein tonisierendes Verfahren, das vor allem die Milz als Quelle der Blutproduktion in den Mittelpunkt stellt.

SCHLAFQUALITÄT: Schlaflosigkeit, häufiges Aufwachen in der Nacht, Herzklopfen, seelische Unruhe, Zuckungen beim Schlafen. Charakteristisch ist auch ein Aufwachen in der Gallenblasenzeit: 23.00 bis 1.00, da dies die Oppositionszeit des Herzens ist.

PULS UND ZUNGE: Dem Blutmangel entsprechend wird er Puls dünn sein. Da mit ein Herz-Blut-Mangel immer auch ein Schwächezustand ist, wird der Puls auch leer sein und oft auch beschleunigt. Die Zunge hat eine blasse Farbe. Da das Herz betroffen ist, wird die Zungenspitze jedoch leicht rötlich sein. Die Zunge kann auch dünn sein. Die Substanzen nehmen ab.

Schlüsselsymptome

- Durchschlafstörungen mit vielen Träumen, trotz großer Müdigkeit
- Müdigkeit, Erschöpfung, Schwindel
- Schreckhaftigkeit, emotionale Empfindlichkeit, Unruhe
- Blasses Gesicht
- Gedächtnisprobleme
- Palpitationen

Ursachen

- Psychische Belastung über einen längeren Zeitraum, Stress, zuviel Sprechen...
- Zuviel Nachdenken, Studieren, Prüfungsstress
- Schwerer Milz-Qi-Mangel
- Chronische Angstzustände
- Schlafmangel
- konstitutionelle Schwäche, chronische Erkrankungen, starker Blutverlust (Geburten...)
- Kaffee und Schwarztee

Behandlung

Strategie

Milz stärken und Herzblut aufbauen

Punkte

- Blase 15, 17, 20
- Niere 3
- Milz 3, 4, 6
- Herz 7

Kräuter

- Gui Pi Tang
- Peaceful Nights
- Iron Drops

NIEREN YIN MANGEL

KATEGORIE:
LEEREZUSTAND
STRATEGIE:
AUFBAUEN

YIN MANGEL DER NIERE

Bei einem Yin Mangel der Niere ist das Wasserelement (Niere) zu schwach, um das Feuerelement (Herz) kontrollieren zu können. Dieser Zustand wird als "falsches Feuer" bezeichnet, da das Feuer in Relation zum Wasser nur einen scheinbaren Überschuss hat. Zudem wird ein Nieren Yin Mangel in weiterer Folge zu einem Herz Yin Mangel führen. Ein Herz Yin Mangel ist in Bezug auf den Schlaf ein schwieriger Zustand.

SCHLAFQUALITÄT: Bei einem Yin Mangel der Nieren und des Herzens wird der Schlaf sehr oberflächlich und unruhig sein. Das Feuer findet keine Ruhe. Kleine Störungen reichen aus, um aufzuwachen. Im Unterschied zum Blutmangel des Herzens fällt hier auch das Einschlafen schwer. Zudem schwitzen die Personen in der Nacht sehr stark. Nachtschweiß ist ein ernstes Zeichen, da das Yin durch das Schwitzen weiter erschöpft wird.

PULS UND ZUNGE: Wenn das Yin fehlt, beginnt das Yang zu steigen, der Puls wird also oberflächlich sein.. Zudem wird er sich beschleunigen, weil das Yang in Relation zum fehlenden Yin überwiegt, daher auch ein schneller Puls. Nachdem bei einem Yin-Mangel auch Blut und Körperflüssigkeiten auszutrocknen beginnen, kann der Puls auch dünn sein. Fehlt das Yin, fehlt es auch an Substanz, der Zungenkörper verliert an Flüssigkeit, wird dünn, schmall und rissig. So auch die Zunge. Oft ist die Zungenspitze rot oder dunkelrot, da das Feuer im Körper aufsteigt.

Schlüsselsymptome

- Nicht genug Yin: Schlaflosigkeit, innere Unruhe, heiße Extremitäten, vor allem in der Nacht, Nachtschweiß, leicht erhöhte Körpertemperatur, Durstgefühl, trockener Hals und Rachen, schnelle Erschöpfung...

- Nicht genug Substanz: Knochendichte nimmt ab, Zahnausfall, brüchige Zähne, trockene, brüchige Haare, Haarausfall, ergrauen der Haare, Brauen- und Wimpernausfall... Chronische Rückenschmerzen durch Abnützung, werden im Ruhezustand besser, bei Bewegung schlechter

- Nicht genug Mark: Gehirn, Vergesslichkeit, Schwindel, Ohrensausen, Hörsturz

- Nicht genug Körperflüssigkeiten: spärlicher Urin, konzentrierter Urin, trockener Mund, Durst, Verstopfung...

Ursachen

- Überaktivität, Stress, mangelnde Regeneration, Schlafprobleme

- Angst, Unsicherheit

- Schwere Krankheiten, Entbindung

- Alterungsprozess

- Innere Hitze durch Ernährung

- Innere Kälte: Körper kann kein Yin aus der Verdauung produzieren

Behandlung

Strategie
Yin der Niere aufbauen

Punkte

Blase 23

Niere 1, 3, 6

Herz 7

Kräuter

Yin Root

Deep Sleep Forte

MAGEN FEUER

KATEGORIE:
FÜLLEZUSTAND
STRATEGIE:
BERUHIGEN

FEUER DES MAGENS

Magenfeuer ist ein echter Füllezustand. Hier ist das Yang klar im Überschuss und die damit einhergehende Hitze gehört ausgeleitet. Das ist sehr wichtig, weil das Feuer des Magens das Herz angreifen und dort das Yin oder das Blut schädigen kann, was die Schlafstörungen intensiviert. Auch die Nieren werden durch Magenfeuer angegriffen.

SCHLAFQUALITÄT: Magenfeuer ist durch einen sehr unruhigen Schlaf mit viel hin und her Wälzen gekennzeichnet. Zusätzlich leiden Personen mit einem Magenfeuer unter starken Hitzesymptomen, ihnen ist in der Nacht immer zu heiß. Da das Feuer gelöscht werden will, kommt ein starkes Durstgefühl - auch in der Nacht - dazu.

PULS UND ZUNGE: Da es sich bei Magenfeuer um einen Füllezustand handelt, wird der Puls voll sein. Die Hitze spiegelt sich in der Geschwindigkeit: Der Puls ist schnell. Hitze und Fülle sorgen für Anspannung im System, der Puls ist gespannt. In der Zunge drückt sich das Feuer durch eine rote Farbe aus. Die Zunge ist lang und kraftvoll. Der Zungenbelag wird gelblich und trocken sein.

Schlüsselsymptome

- Durst mit viel Trinken und Vorliebe für kalte Getränke, ständiges Hungergefühl

- Gastritis, brennende Schmerzen im Magen, Reflux

- Warme Hände, Körper, verträgt kein Zuviel an Kleidung

- Insomnia, unruhiger Schlaf, wälzt sich hin und her im Bett, denkt sehr viel nach, v.a. nachts
- Besessenheitsdenken

- Zahnfleischentzündung und Blutung, Nebenhöhlenentzündung, Bindehautentzündung, Entzündung der Innenaugenlider, Hautausschläge vor allem im Gesicht

- Unruhige Gliedmaßen tags und nachts

Ursachen

- zu viel Nachdenken Stress, Anspannung Yi+

- Scharfe Gewürze und Alkohol Zigaretten und Kaffee

- Gallenblase -> Qi-Stau -> Magenfeuer

Gallenblase -> Qi-Stau -> Hitze -> Nieren Yin Mangel -> Magenfeuer

Behandlung

Strategie
Magenfeuer beruhigen, Anspannung abbauen

Punkte

Gallenblase 34

Magen 44

Niere 3

Kräuter

Peaceful Nights

Intelligent Lodge

HERZ FEUER

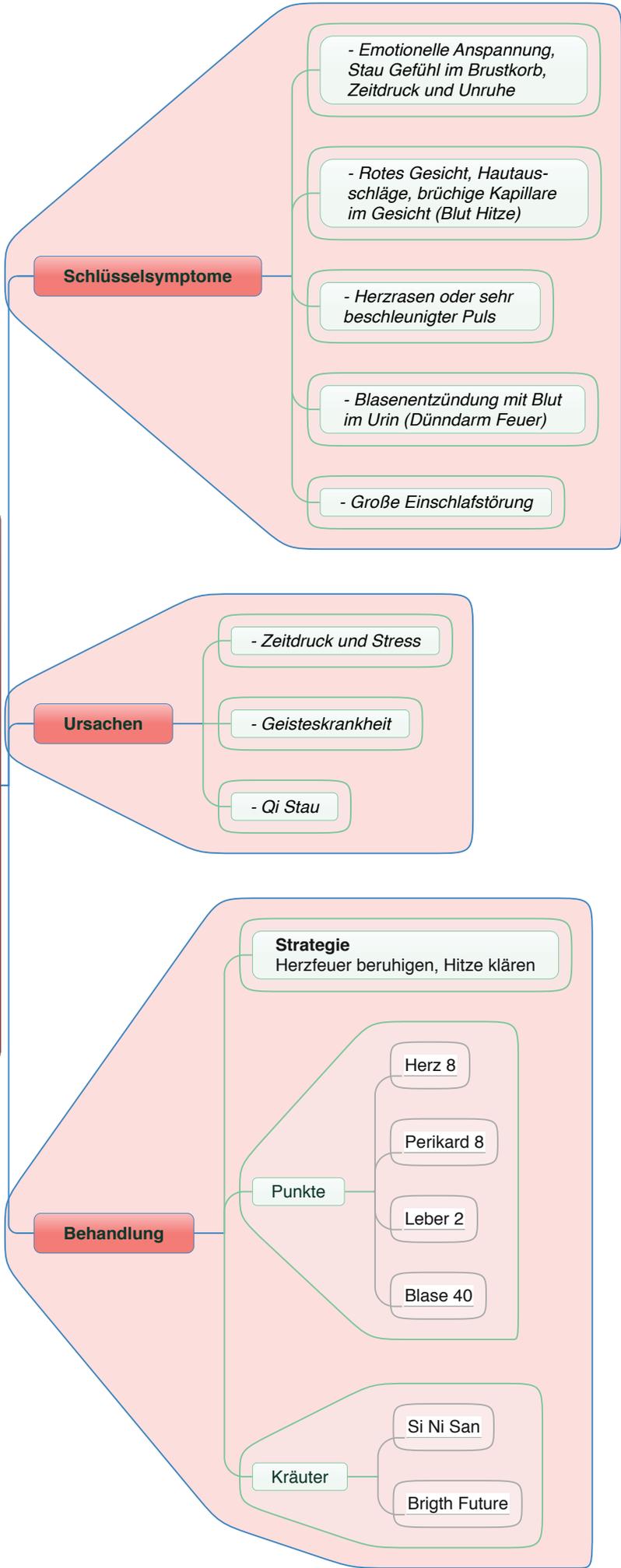
KATEGORIE:
FÜLLEZUSTAND
STRATEGIE:
BERUHIGEN

FEUER DES HERZENS

Herzfeuer ist ein seltener Zustand, da er meist nur von kurzfristiger Dauer ist. Da das Herz zu 90% aus Yang und nur zu 10% aus Yin besteht, wandelt sich ein Herzfeuer relativ rasch in einen Yin Mangel des Herzens um, da das Yin schnell verbrannt wird. Herzfeuer wird meist durch Zeitdruck und Stress verursacht.

SCHLAFQUALITÄT: Das Feuer des Herzens drückt sich vor allem durch Unruhe, emotionelle Anspannung und Staugefühl im Brustkorb aus. Charakteristisch sind schwere Einschlafstörungen. Der Geist kommt nicht zur Ruhe. Hat er allerdings endlich seine Ruhe gefunden, dann ist der restliche Schlaf gut.

PULS UND ZUNGE: Vor allem die Zungenspitze ist sehr rot. Es besteht auch eine Neigung zu Aphten oder Entzündungen im Mundbereich. Der Belag wird aufgrund des Feuers sehr trocken sein. Der Puls ist voll (Überschuss), schnell (Hitze), gespannt (durch die Anspannung) und auch lang.



GALLEBLASE QI STAU

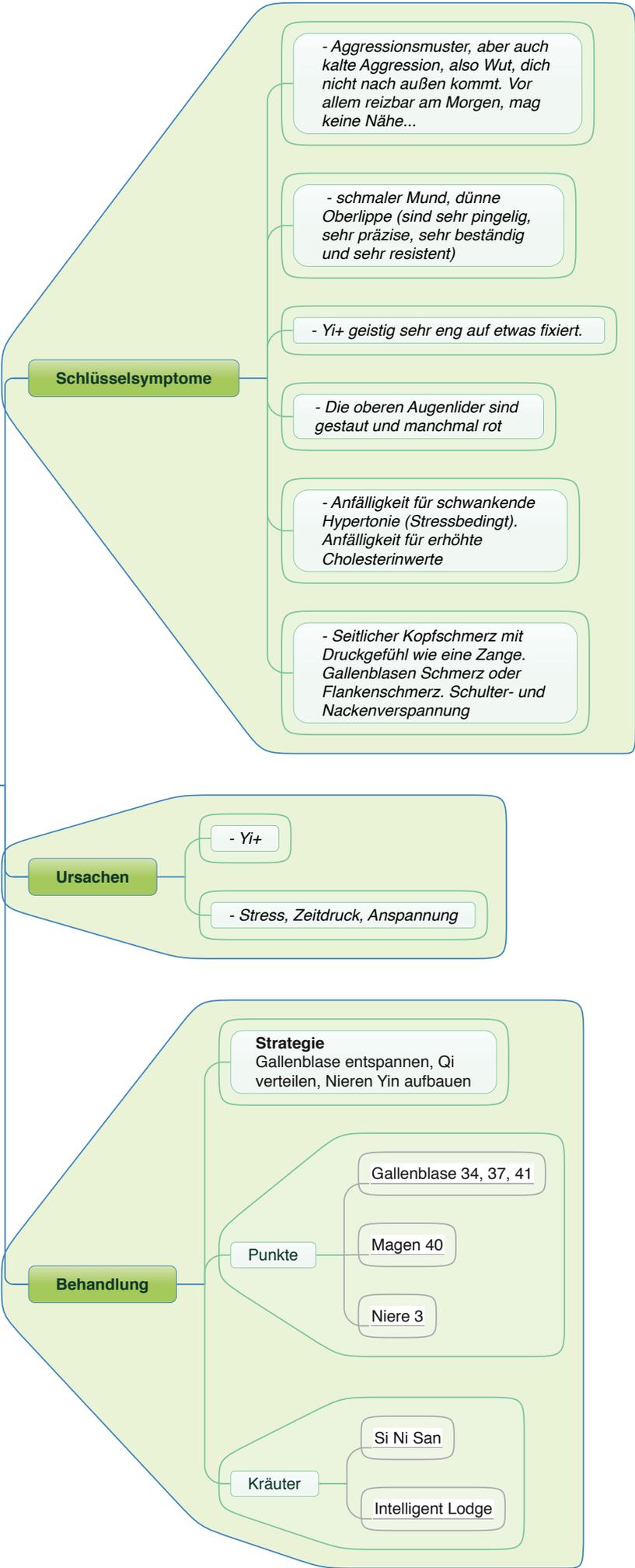
KATEGORIE:
FÜLLEZUSTAND
STRATEGIE:
BERUHIGEN

**QI STAU
DER GALLENBLASE**

Ein Qi Stau der Gallenblase wirkt sich sehr stark auf das Herz und die Nieren aus. Das Herz steht in Oppositionszeit zur Gallenblase. Ein Fülle der Gallenblase ergibt immer eine Leere des Herzens. Nachdem die Gallenblase ein sehr "heißes" Organ ist, wird sich der Stau längerfristig in Hitze umwandeln. Durch die enge Verbindung der Gallenblase mit den Nieren, überträgt sich die Hitze auf die Nieren und wird dort das Yin "verdampfen".

SCHLAFQUALITÄT: Die Schlafqualität entspricht einem Nieren Yin Mangel - also Einschlaf- und Durchschlafstörungen mit Nachtschweiß. Wichtig ist hier aber trotzdem der Unterschied, da der Nieren Yin Mangel über die Gallenblase hervorgerufen wird. Entscheidend sind daher die Begleitsymptome.

PULS UND ZUNGE: Der Puls ist gespannt und voll (Fülle und Stau der Gallenblase) und durch die Hitze auch beschleunigt. Die Zunge ist geschwollen und dick (Qi Stau) und oft auch etwas schief.



CHECKLISTEN FÜR KLIENT/INN/EN



GENERELLE TIPPS FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

Manchmal sind es ganz banale Dinge, die den Schlaf stören: Zuviel am Abend getrunken, ein zu helles Zimmer, Straßenlärm, eine zu harte Matratze. Wer nicht gut schläft, sollte alle Faktoren hinterfragen und beachten. Und folgende Ratschläge konsequent berücksichtigen.

UNTERTAGS

- Ab dem Mittagessen **auf koffeinhaltige Getränke verzichten**

- **Keine großen Flüssigkeitsmengen am Abend trinken:** Harndrang ist ein starker Weckreiz. Und wer ein oder mehrmals pro Nacht auf die Toilette muss, stört seinen Schlaf. Nicht immer ist die Menge der Flüssigkeit ausschlaggebend. Vor allem bittere Getränke haben eine ausleitende Wirkung. Dazu zählen auch Bier, Grün- oder Schwarztee.

- **Halten Sie kein Mittagsschläfchen.** Insbesondere dann nicht, wenn Sie Schwierigkeiten haben, abends einzuschlafen oder nachts durchzuschlafen.

- **Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten oder Alkohol zwei Stunden vor dem Zubettgehen.** Verdauungsschwierigkeiten können den Schlaf stark beeinträchtigen.

- Sport ist gut, um Stress abzubauen. Anstrengender Sport vor dem Schlafengehen kann jedoch munter machen; deshalb gilt: **Treiben Sie Sport, aber nicht in den späten Abendstunden.** Bewegen Sie sich außerdem regelmäßig an der frischen Luft.

- **Sorgen Sie für Stressabbau durch Entspannung.** Jeder Mensch hat seine eigenen Ideen, wie er sich am besten entspannen kann, ob Yoga, Autogenes Training oder Meditation.

- **Ein Schlafstagebuch hilft.** So verschaffen Sie sich einen Überblick über die eigenen Schlafgewohnheiten und -probleme. Notiert werden sollten: Einschlaf- und Aufwachzeiten, Dauer des Wachliegens, Aufwachgründe, Schlafqualität und außergewöhnliche Tagesereignisse.

VOR DEM SCHLAFEN GEHEN

- **Für einen gesunden Schlaf ist der Schlafraum mit entscheidend.** Das Zimmer sollte ruhig, dunkel und die Temperatur bei etwa 18 Grad liegen. Die

Bettdecke soll der Jahreszeit angemessen sein, die Matratze weder zu hart noch zu weich. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich im Schlafzimmer richtig wohl fühlen.

- **Gewöhnen Sie sich Rituale an.** Zur Einstimmung auf die Schlafenszeit sind immer wiederkehrende Rituale sinnvoll. Machen Sie beispielsweise einen Abendspaziergang oder lesen Sie ein Buch zur Entspannung. Gehen Sie regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett, damit Sie sich einen bestimmten Schlafrhythmus angewöhnen.

- **Keine geistig anstrengenden Tätigkeiten vor dem Schlafengehen.** Wer sich abends noch mit aufregenden Arbeiten oder persönlichen Problemen beschäftigt, liegt anschließend oft im Bett und kann nicht abschalten. **Auf keinen Fall vor dem Schlafengehen auf dem Mobiltelefon oder dem Tablett lesen:** Die blauen Wellenlängen des Lichtes reizen unser Nervensystem.

- **Ein warmes Bad entspannt und macht müde.** Beim Baden sollte das Wasser 35 bis 38 Grad warm sein, zehn bis 20 Minuten reichen aus. Zugeseetzte Melisse, Hopfen, Lavendel oder Heublumen entspannen und machen schläfrig.

- **Gehen sie nur zu Bett, wenn Sie müde sind, nicht wenn es Zeit ist.** Wenn Sie nicht einschlafen können, schauen Sie nicht dauernd auf die Uhr oder den Wecker. Verbannen sie Uhren aus dem Schlafzimmer. Trotzdem: Es hilft, möglichst oft zur selben Zeit ins Bett geht und morgens den Wecker immer auf die gleiche Uhrzeit stellt. Das System lernt.

- **Ein gutes Hausmittel ist ein Glas warme Milch mit Honig vor dem Einschlafen.**

- **Wenn Ihnen Einschlafen schwer fällt, bleiben Sie nicht länger als 30 Minuten wach im Bett liegen.** Nicht lange unglücklich im Bett wälzen. Schlaf lässt sich nicht erzwingen: Stehen Sie stattdessen auf und beschäftigen Sie sich mit entspannenden Tätigkeiten bis sie wieder müde werden. Gehen Sie erst dann wieder zurück ins Bett.

IN DER NACHT

- Wer nachts aufwacht und nach einer guten Viertelstunde noch nicht wieder einschlafen kann, sollte das Licht anmachen und zu einem Buch greifen oder das Bett zu verlassen. Zurück unter die Decke geht's erst, wenn die Augen schwer werden. **Nachts nicht auf die Uhr schauen – das übt Druck aus und hält wach.**

CHECKLISTE

Manchmal sind es ganz banale Dinge, die den Schlaf stören: Zuviel am Abend getrunken, ein zu helles Zimmer, Straßenlärm, eine zu harte Matraze. Wer nicht gut schläft, sollte alle Faktoren hinterfragen und beachten. Und folgende Ratschläge konsequent berücksichtigen.

UNTERTAGS

- ❑ **Ab dem Mittagessen auf koffeinhaltige Getränke verzichten**
- ❑ **Keine großen Flüssigkeitsmengen am Abend trinken:** Harndrang ist ein starker Weckreiz. Vor allem bittere Getränke haben eine ausleitende Wirkung. Dazu zählen auch Bier, Grün- oder Schwarztee.
- ❑ **Halten Sie kein Mittagsschläfchen.**
- ❑ **Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten oder Alkohol zwei Stunden vor dem Zubettgehen.**
- ❑ **Treiben Sie Sport, aber nicht in den späten Abendstunden. Bewegen Sie sich außerdem regelmäßig an der frischen Luft.**
- ❑ **Sorgen Sie für Stressabbau durch Entspannung.** Jeder Mensch hat seine eigenen Ideen, wie er sich am besten entspannen kann, ob Yoga, Autogenes Training oder Meditation.
- ❑ **Ein Schlafstagebuch hilft.** So verschaffen Sie sich einen Überblick über die eigenen Schlafgewohnheiten und -probleme.

VOR DEM SCHLAFEN GEHEN

- ❑ **Sorgen Sie dafür, dass Sie sich im Schlafzimmer richtig wohl fühlen.** Wichtig sind: Eine kühle Raumtemperatur (18°), Elektronikgeräte alle ausschalten, angenehme Matraze und Decke, Ruhe.
- ❑ **Gewöhnen Sie sich Rituale an.** Zur Einstimmung auf die Schlafenszeit sind immer wiederkehrende Rituale sinnvoll. Machen Sie beispielsweise einen Abendspaziergang oder lesen Sie ein Buch zur Entspannung. Gehen Sie regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett, um sich einen bestimmten Schlafrhythmus angewöhnen.

- ❑ **Keine geistig anstrengenden Tätigkeiten vor dem Schlafengehen.** Auf keinen Fall vor dem Schlafengehen auf dem Mobiltelefon oder dem Tablett lesen: Die blauen Wellenlängen des Lichtes reizen unser Nervensystem.
- ❑ **Ein warmes Bad entspannt und macht müde.** Beim Baden sollte das Wasser 35 bis 38 Grad warm sein, zehn bis 20 Minuten reichen.
- ❑ **Gehen sie nur zu Bett, wenn Sie müde sind, nicht wenn es Zeit ist.** Trotzdem: Es hilft, möglichst oft zur selben Zeit ins Bett geht und morgens den Wecker immer auf die gleiche Uhrzeit stellt. Das System lernt.
- ❑ **Ein gutes Hausmittel ist ein Glas warme Milch mit Honig vor dem Einschlafen.**
- ❑ **Wenn Ihnen Einschlafen schwer fällt, bleiben Sie nicht länger als 30 Minuten wach im Bett liegen.** Stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich mit entspannenden Tätigkeiten bis sie wieder müde werden.

IN DER NACHT

- ❑ **Nachts nicht auf die Uhr schauen – das übt Druck aus und hält wach.**

www.mikemandl.eu

++ ARTIKEL ++ BLOG ++ PUBLIKATIONEN ++



www.facebook.com/mike.mandl

www.instagram.com/mikemandl

mikemandl@me.com

BLUT AUFBAU

WIE'S GEHT!

Blutmangel aus der Sicht von Hara Shiatsu hat nichts mit dem medizinischen Blutbild zu tun. In Shiatsu steht die Kraft des Blutes im Mittelpunkt. Erst bei einer längerfristigen Schwäche des Blutes kann auch ein Blutmangel aus westlicher Sicht nachgewiesen werden. Trotzdem gibt es zahlreiche Beschwerdebilder, die mit einem Blutmangel einhergehen können, von Schlafstörungen, Müdigkeit über Verspannungen bis zu spärlicher Menstruationsblutung. Eine angepasste Ernährung kann hier sehr gut helfen.

WAS NICHT AM SPEISEPLAN STEHEN SOLLTE

Diese Lebens- und Genußmitteln sollten für eine Zeitraum von vier Monaten stark reduziert oder überhaupt gemieden werden.

- Kaffee, grüner Tee, schwarz Tee
- hochprozentiger Alkohol
- Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Schittlauch...
- scharfe und heiße Gewürze wie Thymian, Rosmarin, Chili, Pfeffer...
- scharfes Anbraten, Grillen, Lammfleisch...
- kühlende und verschleimende Milchprodukte wie Joghurt, Topfen, Milch, Frischkäse...
- thermisch kühle Nahrungsmittel wie Tomaten, Gurken, Südfrüchte...
- „trockene“ Lebensmittel wie Knäckebrot, Toast, Knabberwaren...

WAS BEIM LEBENSSTIL ZU BEACHTEN IST

Auch der Lebensstil kann dazu beitragen, das Blut zu „verletzen“. Nicht ohne Grund heißt es: „Ruhig Blut bewahren.“ Sonst verliert man es. Wie?

- Regelmäßiger und ausreichender Schlaf
- keine konzentrierte Bildschirmarbeit abends
- nicht in der Nacht vom Bildschirm lesen, nicht in der Nacht lernen
- keine Tätigkeiten, die übermäßiges Schwitzen hervorrufen (intensiver Sport, Sauna...)
- keine übermäßige Stressbelastung

WAS AM SPEISEPLAN STEHEN SOLLTE

Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig. Sehr wirksam sind alle möglichen Formen von Suppen oder Kompotten, aber auch andere Zubereitungsmethoden mit viel Flüssigkeit wie Eintöpfe.

- regelmäßiger Verzehr von Hühner- und Rindfleisch, am besten in Form von Suppen
- regelmäßiger Verzehr von Wurzelgemüse wie Rote Rüben oder Karotten
- regelmäßiger Verzehr vom dunkelgrünem Blattgemüse wie Spinat, Mangold...
- regelmäßiger Verzehr von Beeren (am besten Maulbeeren oder Gojibeeren, aber auch Erdbeeren, Himbeeren...) und Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Rosinen...)
- mit Rotwein gekochte Speisen
- regelmäßig hochwertige Eiweißquellen wie Nüsse (am besten schwarzer Sesam), aber auch Eier oder eiweißreiche Getreide wie Hafer oder Quinoa

2-3x PRO WOCHE...

- Tee aus chinesischen, roten Datteln: Diese sind besonders reich an Eisen. Circa. 20 Früchte auf einen Liter kochendes Wasser.
- Frisch gepresster Rote Rüben Saft
- Die ultimative Kraft-Hühner-Suppe (Rezept auf der Rückseite)

DIE ULTIMATIVE KRAFT-HÜHNER-SUPPE

- 3 l Wasser
- 1 Huhn (circa 1000 g)
- 1 Zwiebel und mindestens 500 g Wurzelgemüse (Karotten, Stangensellerie, Sellerie, Lauch, Petersilwurzel,...)
- 1 Bund Petersilie, 10 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 5-6 Wacholderbeeren, Salz
- 6-10 Gojibeeren, 3 rote Datteln
- 1 TL Angelika sinensis, 1 TL Astragali Wurzel
- frisches gedünstetes Gemüse als Suppeneinlage (nach Geschmack: Stangensellerie, Karotten, Radieschen, Kresse, Radieschenblätter, Spinat, Mangold,...)

ZUBEREITUNG: Das Huhn waschen. Die Zwiebel halbieren und in einer Pfanne mit der Schnittfläche nach unten anbräunen, die Zwiebel kann auch ungeschält verwendet werden. Das Huhn und Wurzelgemüse mit Kräutern und Gewürzen und dem kalten Wasser in einem Topf aufstellen und zum Kochen bringen. Ohne Deckel 1,5 Stunden köcheln, nicht zu stark kochen sonst wird die Brühe trüb. Die Suppe abseihen, das Fleisch ablösen, mit dem gedünstetem Gemüse und viel frischem Grün servieren. Die nicht verwendete Suppe noch kochend heiß in Gläser abfüllen und sofort fest mit Schraubdeckel verschließen. So hält sich die fertige Suppe mehrere Wochen im Kühlschrank.

UNTERSTÜTZEND EINNEHMEN

Neben der Ernährung und dem Lebensstil haben sich folgende Kräutermischungen sehr bewährt und können den Blutaufbau maßgeblich unterstützen.

- **IRON DROPS:** Fertige Kräuterpresslinge auf Basis einer TCM Rezeptur. 3 x 3 bis 6 Presslinge, täglich vor dem Essen, 120 Tage lang. An der International Academy for Hara Shiatsu erhältlich.
- **KRÄUTERTEE** zum Blutaufbau mit westlichen Kräutern (Tagesdosis)*: Weiße Pfingstrosenwurzel (7g), Brunnenkresse (5g), Hirtentäschel (5g), Wilde Schneeballbaumrinde (4g), Gänsefingerkraut (5g), Bitterorangenschale (6g), Weißdornfürchte (4g). 14 Tage täglich 3 Tassen. Dann eine Woche Pause, dann wieder 14 Tage trinken.

* Rezept nach Dr. Florian Ploberger

ZU BEACHTEN

Mit diesen Empfehlungen lässt sich sehr verlässlich ein Blutmangel beheben. Allerdings muss man immer darauf achten, ob man das Blut nicht übertonisiert. Dann kann es zu Blustagnation oder Bluthitze kommen. Merkmale dafür können sein:

- Rötungen der Haut, rotes Gesicht, Fieberblasen, Schlafstörungen (mit Hitzesymptomen), Kopfweh, innere Unruhe...

Ein wichtiges Kriterium ist dabei die Farbe des Zungenkörpers: Dieser sollte bei einem Blutmangel blaß sein. Ist er jedoch rötlich oder rot, dann überwiegt die Hitze im System und der Blutaufbau steht nicht im Vordergrund.

SYMPTOME EINES BLUTMANGELS

Noch einmal: Ein Blutmangel aus der Sicht von Hara Shiatsu hat nicht direkt etwas mit einem Blutmangel aus westlicher Sicht zu tun. Dieser manifestiert sich erst nach langem energetischen Blutmangel. Trotzdem können viele Symptome deckungsgleich sein.

- Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schwindel
- Gesichtsblassheit, brüchige Fingernägel, trockene Haut, trockene Haare, Haarausfall
- verschlechterte Sehkraft, Lichtempfindlichkeit der Augen, Nachtblindheit
- schlechter, unruhiger und oberflächlicher Schlaf mit vielen Träumen
- Muskelschmerzen bis Spasmen, Krämpfe, Zittern, Tremor, Sehnenscheidenentzündungen, Tendovaginitis, erhöhter Muskeltonus...
- unregelmäßige Menstruationsblutung, zu schwach, helles Menstruationsblut, zu schmerzhaft bis ausbleiben der Menstruation, ein verlängerter Zyklus

www.mikemandl.eu

++ ARTIKEL ++ BLOG ++ PUBLIKATIONEN ++



www.facebook.com/mike.mandl

www.instagram.com/mikemandl

mikemandl@me.com

YIN AUFBAU

WIE'S GEHT!

Yang, das ist die Zündung. Yin, das ist der Benzin, das ist das Öl. Unser Motor braucht alle Aspekte, um reibungslos zu funktionieren. Fehlt uns der Benzin, bewegen wir uns nicht von der Stelle. Fehlt uns das Öl, laufen wir heiß, der Motor nutzt sich ab. Ein Yin Mangel in unserem System kann viele Gesichter haben, drückt sich aber meist durch Mangel- und Hitzezustände aus. Am schnellsten beeinträchtigt ist der Schlaf. Denn Yin, das ist auch die Ruhe und die Nacht. Daher ist es wichtig, rasch und konsequent dagegen zu steuern.

WAS NICHT AM SPEISEPLAN STEHEN SOLLTE

Diese Lebens- und Genußmitteln sollten für eine Zeitraum von vier Monaten stark reduziert oder überhaupt gemieden werden.

- Kaffee, grüner Tee, schwarzer Tee
- hochprozentiger Alkohol
- Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Schittlauch...
- scharfe und heiße Gewürze wie Thymian, Rosmarin, Chili, Pfeffer, Zimt, Ingwer...
- scharfes Anbraten, Grillen, Lammfleisch...
- kühlende und verschleimende Milchprodukte wie Joghurt, Topfen, Milch, Frischkäse...
- thermisch kühle Nahrungsmittel wie Tomaten, Gurken, Südfrüchte...
- „trockene“ Lebensmittel wie Knäckebrot, Toast, Knabberwaren...

WAS BEIM LEBENSSTIL ZU BEACHTEN IST

Auch der Lebensstil kann dazu beitragen, das Yin zu „verletzen“. Aktivität ist yang. Ruhe ist yin.

- Regelmäßiger und ausreichender Schlaf
- keine konzentrierte Bildschirmarbeit abends
- nicht in der Nacht vom Bildschirm lesen, nicht in der Nacht lernen
- keine Tätigkeiten, die übermäßiges Schwitzen hervorrufen (intensiver Sport, Sauna...)
- keine übermäßige Stressbelastung
- nicht oder deutlich weniger Rauchen

WAS AM SPEISEPLAN STEHEN SOLLTE

Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig. Sehr wirksam sind alle möglichen Formen von Suppen oder Kompotten, aber auch andere Zubereitungsmethoden mit viel Flüssigkeit wie Eintöpfe.

- regelmäßiger Verzehr von Kompotten oder Fruchtmus (eingekocht)
- regelmäßiger Verzehr von Hülsenfrüchten
- regelmäßiger Verzehr vom dunkelgrünem Blattgemüse wie Spinat, Mangold...
- regelmäßiger Verzehr von Fisch, am besten in Fischsuppen
- regelmäßiger Verzehr von Weizen (Vollwertig, kein Auszugsmehl), Polenta, Bulgur, CousCous...
- regelmäßig hochwertige Eiweißquellen wie Nüsse (am besten schwarzer Sesam), aber auch Eier oder eiweißreiche Getreide wie Hafer oder Quinoa
- kalt gepresste Öle aus kleinen Samen wie Sesamöl, Hanföl oder Kürbiskernöl, aber auch Butter...
- Eines der besten Tonics aus unserer traditionellen Küche: Die gute alte Marksuppe (Rezept siehe nächste Seite). Am besten dreimal täglich eine kleine Tasse für 14 Tage als Tonicierungskur.
- Und: Hin und wieder darf und soll es sogar Kuchen sein (Vollwertig, keine raffinierten Mehle oder Zucker). Oder Kaiserschmarrn.

DIE ULTIMATIVE KNOCHEN-SUPPE

- 500g Suppenknochen
(Rind, unbedingt biologische Qualität)
- 2 Bund Suppengemüse
- 2 Zwiebel
- 1,5l Wasser
- Lorbeerblättern, Wacholderbeeren,
Pfefferkörner und Pimentkörner
- Ein guter Schuss Essig

ZUBEREITUNG: Knochen einmal aufkochen und dann kalt abwaschen. Mit frischem Wasser aufstellen, dann Suppengemüse dazugeben. Zwiebel mit der Schale halbieren und die Schnittseite in einer Pfanne dunkelbraun anrösten und zur Suppe geben. Mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Pimentkörner einmal aufkochen, anschließend den Schuss Essig (hilft die Inhaltsstoffe aus den Knochen zu lösen) dazugeben und mit Deckel leicht köcheln lassen. Immer wieder den entstehenden Schaum abschöpfen. Je länger die Suppe köchelt, desto intensiver wird der Geschmack. Die Suppe kann bis zu 24h geköchelt werden, in diesem Fall immer wieder Wasser nachgießen. Am Schluss abseihen. Die Suppe kann je nach Geschmack mit unterschiedlichen Einlagen serviert werden. Eine zusätzliche aufbauende Wirkung erzielt man zum Beispiel mit: Markknödeln, Leberknödeln oder Milzschnitten. Aber auch mit Gemüse wie Karotten, Kohl, Pastinaken oder Lauch (einfach im Fond weichkochen) ist diese Suppe ein hochwertiges Stärkungsmittel. Der Fond kann auch klar getrunken werden.

UNTERSTÜTZEND EINNEHMEN

Neben der Ernährung und dem Lebensstil haben sich folgende Kräutermischungen sehr bewährt und können den Blutaufbau maßgeblich unterstützen.

- YIN ROOT:** Fertige Kräuterpresslinge auf Basis einer TCM Rezeptur. 3 x 3 bis 6 Presslinge, täglich vor dem Essen, 120 Tage lang. An der International Academy for Hara Shiatsu erhältlich.
- KRÄUTERTEE** zum Yin Aufbau mit westlichen Kräutern (Tagesdosis)*: Johanniskraut (5g), Melissenblätter (5g), Hopfen (6g), Lavendelblüten (5g), Baldrianwurzel (6g). 14 Tage täglich 3 Tassen. Dann eine Woche Pause, dann wieder 14 Tage trinken.

* Rezept nach Dr. Florian Ploberger

ZU BEACHTEN

Yin Mangel ist vor allem durch den Lebensstil bedingt. Die Hauptursache für einen Yin Mangel liegen in Überaktivität, Stress und Schlafproblemen, in der Ernährung, aber auch in den Emotionen. Ob Angst, Ärger oder Trauer: Alle intensiven Emotionen knabbern am Yin. Wie auch schwere Krankheiten. Oder der natürliche Alterungsprozess.

Die effektivste Kur für einen Yin Mangel ist: Urlaub! Daher: Nehmen Sie sich vor allem eine Auszeit. Ideal wäre ein Minimum von drei Wochen. Zum Auftanken und wirklichem Erholen. Tun Sie es. Es ist wichtig. Yin Mangel ist keine Kleinigkeit.

SYMPTOME EINES YIN MANGELS

Yin Mangel ist ein sehr ernstzunehmender Zustand, der sich in vielerlei Symptomen ausdrücken kann.

- Schlafstörungen mit unruhigem Schlaf, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Nachtschweiß
- Innere Unruhe und Anspannung, Nervosität und Gereiztheit
- Trockenheit von Haaren, Nägeln und Haut., trockene oder rissige Lippen, trockener Hals (vor allem Nachts). Trockene Kehle mit Durstgefühl, chronischer Halsschmerz...
- Hitze bis hin zu Hitzewallungen, heiße Hände und / oder Füße, leicht erhöhte Temperatur...
- Ohrensausen, Schwindel, Kopfschmerzen
- Chronische Rückenschmerzen mit Abnützungerscheinungen
- Verminderte Harnausscheidung, sehr konzentrierte Urinfarbe und Geruch, Neigung zu Verstopfung
- Auszehrung, Abmagerung

www.mikemandl.eu

++ ARTIKEL ++ BLOG ++ PUBLIKATIONEN ++



www.facebook.com/mike.mandl

www.instagram.com/mikemandl

mikemandl@me.com

GUTE NACHT

KRÄUTERTEES

Es gibt viele hervorragende heimische Kräuter, die eine beruhigende Wirkung und dementsprechend einen positiven Einfluss auf unser Schlafverhalten haben. Wichtig ist: Hochwertige, biologisch angebaute Kräuter kaufen. Ausreichend dosieren. Über einen längeren Zeitraum einnehmen und eine Stunde vor dem Schlafen trinken.

BALDRIANWURZEL

Baldrian ist eine der bekanntesten Einschlafhilfen. Er wirkt beruhigend und entspannend auf den Körper, ohne die Konzentration zu mindern, stärkt die Nerven und hilft, die eigene innere Unruhe und das Gedankenkarussell zu stoppen, die meist der Grund für Schlafprobleme sind. Baldrian verkürzt zudem die Einschlafzeit und Sie können besser und erholsamer durchschlafen. Übrigens: Die Mischung von Baldrian mit Hopfen hat einen deutlich besseren Effekt auf die Schlafqualität hat.

HOPFENZAPFEN

Seine Berühmtheit verdankt der Hopfen dem Bier. Dabei eignet sich Hopfen auch hervorragend als natürliches Schlafmittel. Die weiblichen Zapfen des Hopfens stecken voller ätherischer Öle und Bitterstoffe, die beruhigend auf unseren Körper wirken und gegen innere Unruhe und Überreizung helfen. Hopfen stößt den Schlaf an, sodass Sie besser ein- und durchschlafen können.

MELISSENBLATT

Zitronenmelisse beruhigt sanft und wirkt besonders mild auf den Körper. Sie wird auch als Nervenkraut bezeichnet, da sie bei Überreizung wie Stress oder innerer Unruhe hilft und nervöse Zustände lösen kann, wodurch vor allem psychisch bedingte Schlafbeschwerden gelindert werden können. Die Gesamtheit aller Inhaltsstoffe haben eine angstlösende, entspannende, entkrampfende Wirkung. Melisse kann allgemein helfen, die Einschlafphasen zu verkürzen und die Schlafqualität im Gesamten zu verbessern.

LAVENDELBLÜTE

Die ätherischen Ölverbindungen Linalool und Terpeneol der Lavendelblüte können das zentrale Nervensystem direkt beeinflussen und vor allem Stressanzeichen und Angst deutlich verringern. Beide Punkte, also Stress und Angst, sind häufige Ursachen dafür, dass Menschen schlecht in den Schlaf finden. Die Einnahme von Lavendeltee, das Inhalieren von Lavendelöl oder so genannte Lavendelkissen können daher vor allem Menschen mit seelischen Belastungen helfen, schneller und besser einzuschlafen.

PASSIONSBLUMENKRAUT

Die Passionsblume wird bei Erschöpfungszuständen, Stress und bei Einschlafstörungen verwendet. Das Kraut und die Wurzeln der Pflanze enthalten Alkaloide, Flavonoide und Maltol. Diese Inhaltsstoffe der Passionsblume haben vor allem eine blutdrucksenkende, leicht angstlösende, beruhigende und schlaffördernde Wirkung.

JOHANNISKRAUT

Als Heilpflanze ist das Johanniskraut vor allem Menschen mit leichteren bis mittleren Depressionen ein Begriff. In der Naturheilkunde kommen die Blätter und Blüten der Pflanzen jedoch auch bei einigen Arten von Schlafstörungen zum Einsatz. Die Einnahme eines hochdosierten Johanniskrautextrakts kann bei gesunden Menschen die Tiefschlafphase verlängern. Ein Verbesserung bzw. Verlängerung des Tiefschlafs führt u.a. zu einer verbesserten Regeneration und unweigerlich dazu, dass die Menschen sich nach dem Schlaf erholter fühlen.

Dang Gui ist ein wundervolles Kraut und eine ganz besondere Medizin für Frauen. Ich hatte in Chengdu einmal eine reine Dang Gui Wurzel direkt vom Kräuterbauern gekauft – diese Heilpflanze ist einzigartig in ihrer Schönheit und ihrem Geruch. Die chinesischen Frauen verwenden Dang Gui nicht nur um das Blut zu nähren, sondern wenden es vor allem gegen Durchblutungsstörung im Allgemeinen an. Eine regelmäßige Anwendung von Dang Gui schützt gegen Myome und Krampfadern.

Dang Gui ist das Ginseng der Frauen, ebenso wie Ginseng selbst die Pflanze des Mannes ist. Nicht zu vergessen, dass das kosmische Yin Prinzip im Inneren aus Hitze besteht und dementsprechend im Alter zu Trockenheit neigt. Das kosmische Yang Prinzip hingegen verbirgt Kälte im Inneren, also genau das Gegenteil! Die Gefahr von Dang Gui liegt in seiner Wärme - vor allem in Kombination mit Hühnerfleisch. Deshalb vertragen manche Frauen keine Hühnersuppe mit Dang Gui und bekommen davon Schweißausbrüche, Schlafstörung oder sogar Nachtschweiß. Dies sind entweder Zeichen von Leere Hitze oder Bluthitze. In diesem Falle sollte die Kraftsuppe sofort abgesetzt werden.

Dang Gui in Wein angesetzt ist besonders empfehlenswert um die Durchblutung zu fördern und Dang Gui in Form von Sirup wird für die Behandlung von Krampfadern empfohlen. Stark geröstet wirkt Dang Gui hämostatisch und mit Essig zubereitet, kann Dang Gui noch gezielter die Leber und die Blutebene erreichen (Cu Jiu Dang Gui). Um die Extremitäten bzw. Gliedmaßen zu erreichen, ist eine Zubereitung mit Alkohol (Jiu Zhi Dang Gui) die beste Wahl.

Geschmack und Thermik: Süß, Aromatisch, Duftend, Scharf, Bitter und Warm

Organe und Körperteile: Leber, Kreislauf, Herz, Milz, Ren Mai, Chong Mai, Uterus, Dickdarm, Gliedmaßen, Gelenke, Haut, Lunge Luo Mai

Beschreibung: Nährend, blutbewegend, schmerzlindernd, beruhigend, aufweichend, Darmassage fördernd

Bei den einzelnen Mustern sind Kräuterempfehlungen aufgelistet. Manchmal handelt es sich um klassische Magisterrezepturen. Manchmal um fertige Kräuterpresslinge, die auf der Basis von Magisterrezepturen erstellt worden sind.

Eine gute Bezugsquelle für beides ist:

<https://www.apo-boznerplatz.at>

Im Bedarfsfall kann man sich bei der Bestellung auf mich beziehen. Ich bin dort als Therapeut registriert.

*Der allerwichtigste Schlaftipp kommt zum Schluss:
Am besten schläft es sich mit einem zufriedenen Geist
und einem ruhigen Gewissen!*



Milan Nykodym

*Sollte es aber trotzdem nicht klappen: Haube aufsetzen,
Schnuller & Kuschelecke verwenden und sich einfach
einmal vor der Welt verstecken. Das hilft. Mit Garantie!*