

NATURARZTPRAXIS

Martin Beck
Roseneggweg 2
4460 Gelterkinden



Tel. Nr.: 061 981 32 50

Schlafstörungen (Insomnia)

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) werden Schlafstörungen auf ein Ungleichgewicht der inneren Organe (Lunge, Herz, Milz, Niere und Leber) sowie der Zirkulation der Lebensenergie (Qi) und des Blutes zurückgeführt.

Unsere tägliche Energie (Qi) wird durch unsere Verdauungsorgane aus der Nahrung hergestellt und zu den Lungen und dem Herz geleitet. Von dort zirkuliert dieses Qi durch den Körper und wärmt und versorgt unsere Muskeln, Sehnen, Gelenke und unsere Sinnesorgane (Augen, Nase, Ohren und Mund). In der Nacht geht Qi in die Tiefe und nährt unsere inneren Organe, was zu Müdigkeit und normalerweise zu Schlaf führt. Wenn nun aus irgendeinem Grund Qi nicht vollständig nachts, durch die inneren Organe aufgenommen wird, kann es sein, dass diese Energie in den Sinnesorganen und dem Kopf verweilt und es zu Schlaflosigkeit kommt.

Eine andere Möglichkeit für Insomnia liegt im Blutstoffwechsel. Normalerweise speichert die Leber das Blut. Tagsüber wird das Blut in die Gebiete gebracht wo es benötigt wird. Beim Sport oder der Arbeit beispielsweise in die Muskeln und den Kopf, beim Essen in den Magen und die Verdauungsorgane. Während der Nacht fließt das Blut zurück zur Leber. Wenn aus verschiedenen Gründen das Blut nicht zurückkehren kann, werden daraus Schlafstörungen resultieren.

Diese beiden Pathologien aus Sicht der TCM sind hauptverantwortlich für Schlafprobleme. Etwas differenzierter betrachtet ergeben sich folgende Möglichkeiten für Störungen:

1. **Einschlafschwierigkeiten**
Dies ist typisch für das Qi, das nicht in die inneren Organe eintreten kann. Die Energie wird sich vor allem im Kopf aufhalten und dort für Unruhe sorgen.

Einfach ausgedrückt, ist zu viel Energie oben und zu wenig Energie unten. Dieses Ungleichgewicht gilt es zu beheben und den Geist zu beruhigen.

2. Durchschlafschwierigkeiten

In diesem Fall ist bereits viel Hitze im Körper. Während der Nacht, wenn die Körperenergie ins Innere gelangt, verbindet sich diese mit der Hitze die bereits im Körper eingeschlossen ist und steigt wie ein Feuer nach oben in den Kopf. Dies führt zum Aufwachen und zu Schwierigkeiten wieder einzuschlafen. Die Therapie besteht darin diese innere Hitze zu klären, die geschwächten Organe zu stärken und den Geist zu beruhigen.

3. Unfähigkeit einzuschlafen während der ganzen Nacht

Hier ist oftmals einfach nicht genug Blut im Körper vorhanden und so ist es nicht möglich in der Nacht zur Leber zurückzukehren. Bildlich kann man sich das wie einen ausgetrockneten Fluss vorstellen, bei dem sich auch überall stehendes Gewässer bildet und kein stetiger Fluss mehr vorhanden ist. Öfters kommt es nach der Niederkunft oder nach grossem Blutverlust (z.B. nach Operationen) zu diesem Muster. Auch Personen die zu viel denken (z.B. bei der Arbeit) oder zu viel Sport betreiben können in diesen Zustand geraten. Hier muss lediglich das Blut gestärkt werden und der Schlaf wird bald zurückkommen.

4. Frühes Aufwachen

Ein Phänomen, das häufig bei älteren Leuten auftritt. Dieser Zustand geht in die gleiche Pathologie wie die Durchschlafschwierigkeiten, nur handelt es sich um einen fortgeschritteneren Zustand. Auch die Behandlung ist die gleiche.

5. Heftige Träume und nicht ausgeruht fühlen nach dem Schlaf

Hier liegen konstitutionelle Probleme vor. Diese Personen haben meist schon als Kinder unter Schlafproblemen gelitten und kennen nichts anderes. Sollte sich der Zustand jedoch verschlimmern, kann auch hier mit Akupunktur und Chinesischen Heilpflanzen Abhilfe geschaffen und eine Verbesserung erreicht werden. Oft sind das Personen mit einer konstitutionellen Schwäche im Funktionskreis der Leber und somit auch konstitutionell schwach im Bereich des Blutes. Die Therapie besteht natürlich darin, das Blut zu stärken und die konstitutionelle Schwäche zu behandeln.