

Danksagung

Beim Schreiben dieser Arbeit wurde es mir ein Anliegen, die Personen zu würdigen, die für das Zustandekommen einen wichtigen Beitrag geleistet haben: Meine geistigen LehrerInnen, die mir das Herz genährt haben, aus Taizé der Brudergemeinschaft von Frère Roger, de Kleinen Schwestern aus Wien und Regelsbrunn und der Salesianerfreund Franz Hauser die geistige Heimat gegeben und die liebevolle Beziehung zu den Menschen als wesentliche Werte des Handelns vermittelt haben. Meine Eltern, die die Grundfesten meines Daseins gegründet und den Urinstinkt für Werte vermittelt haben. Auch meine engsten Liebsten, meinen Mann Franz, meine Kinder Magdalena, Hannah-Lisa und Thomas-Augustin, die für mich in regen Auseinandersetzungen das Trennen von Wesentlich und Unwesentlich (die s.g. „Dünndarmfunktion“ nach TCM) gefördert haben, denn die Beschränkung auf die Menschlichkeit und Herzensfragen sind eine gute Schule. Und auch meine Freundinnen und Freunde mit denen mich seit Jahrzehnten eine besondere Freundschaft verbindet, die die Schule der Kritikfähigkeit und den geistig spirituellen Kompass immer neu ausrichten. Claude Diolosa und Claudia Lorenz waren hervorragende Lehrer und Lehrerin, die das Tor zu meinem Garten der schönen Aufgaben geöffnet haben.

VORWORT

Unsere europäischen Welt des unbedingten Aktivismus, des Drängens nach Ausbreitung und Wachstum der Wirtschafts- und Finanzmärkte, mit ultimativen Lautstärken bei Konzerten und schreienden optischen Reizen durch Beleuchtung und EDV, ist gekennzeichnet durch Ruhe- und Schlaflosigkeit. Dem Prinzip des Yang ist die Partnerin, das Yin abhanden gekommen. Und auf „Gut Wienerisch“ feiert dieser Zustand „fröhliche Urständ“, denn wenn bis zu einem Viertel der ÖsterreicherInnen an tatsächlichen Schlafstörungen leiden, ist das als Volkskrankheit zu bezeichnen. Diese Arbeit will die Ursachen aus der Sicht der Traditionell Chinesischen Medizin beleuchten und einige Therapieansätze mit heimischen Kräutern und Lebensmittelrezepten vorschlagen. Sie erhebt jedoch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Aufgrund meiner TCM Ausbildung bei Claude Diolosa habe ich mir erlaubt auch Kräuterrezepturen in die vorliegende Arbeit aufzunehmen, die nicht Teil der Aufgabenstellung des Lehrganges waren.

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung und VORWORT	Seite 1
EINLEITUNG	Seite 3
1. Was ist Schlaf?	Seite 5
1.2 Biologie des Schlafes	Seite 6
2. Schlafstörungen	Seite 8
2.1. Schlafstörungen aus Sicht der westlichen Medizin	Seite 8
2.2. Formen der Schlafstörungen	Seite 9
2.3. Schlafstörungen aus Sicht der TCM	Seite 12
3. Komplexe Aspekte der Pathologie der Schlafstörungen in der TCM	Seite 14
3.1. Verhältnis Blut und Qi	Seite 14
3.2. Blutmangel Zuordnung	Seite 15
3.3. „Ruhelose Organerkrankung“ – Herz/Leber Achse	Seite 15
4. Pathologien des Schlafes in der TCM	Seite 16
4.1. Schlafstörungen durch eine Disharmonie zwischen Herz Nieren	Seite 16
4.2. Schlafprobleme durch Herz-Milz Qi Schwäche	Seite 20
4.3. Herz –Gallenblasen Qi Mangel und Folgen für den Schlaf	Seite 23
4.4. Schlafstörungen mit Herz Feuer	Seite 25
4.5. Schlafprobleme durch Leber Blut Mangel	Seite 27
4.6. Schlafprobleme durch Leber Qi „Trägheit“	Seite 30
4.7. Schlafstörungen durch Leber und Nieren Yin Mangel	Seite 30
4.8. Schlaflosigkeit mit Albträumen durch inneren Leber Wind	Seite 34
4.9. Schlafprobleme mit Leber Feuer	Seite 36
4.10. Schlaflosigkeit und unruhiger Schlaf durch Qi- und Blutstagnation	Seite 37
4.11. Schlaflosigkeit durch Schleim Hitze	Seite 39
4.12. Frühkindliche Schlafstörung	Seite 42
4.13. Schlafstörung aufgrund innerer Hitze und Blutstase	Seite 43
5. Auswahl von Nahrungsmitteln mit besonderem Bezug zu Schlafproblemen	Seite 45
SCHLUSSFOLGERUNG	Seite 47

Aus offiziellen Gesundheitsmeldungen weiß man, dass Schlafstörungen mit 26 Prozent Betroffenen in Österreich die Volkskrankheit Nummer eins sind. Ihr muss man daher entsprechende Aufmerksamkeit schenken der körperlichen und seelischen Gesundheit zuliebe.

Demnach hat jede/r vierte ÖsterreicherIn Schlafstörungen. Das bedeutet, dass man seit einem Monat - die meisten seit über einem Jahr - mindestens dreimal in der Woche keine erholsame Nachtruhe findet, weil man unter einem oder mehreren der folgenden Symptome leidet:

- Man braucht mehr als 40 Minuten zum Einschlafen.
- Man kann nicht durchschlafen.
- Die Atmung setzt länger als 20 Sekunden aus.
- Schnarchen.
- Nicht kontrollierbare Muskelzuckungen.

Wie alarmierend es ist, dass ein Viertel der Bevölkerung schlecht schläft, wird erst klar, wenn man bedenkt, warum wir gesunden Schlaf benötigen. Im Schlaf wird unser gesamter Körper generalüberholt, die „Festplatte neu aufgesetzt“, und neue Energiereserven werden gebildet. Außerdem findet eine Kurzentwöhnung von Alltagsgiften statt und unser Gehirn verarbeitet die Eindrücke und Gedanken des Tages, damit unsere Psyche entlastet wird. Wenn sich diese positiven Effekte wegen Schlafstörungen nicht voll entfalten können, hat das oft gravierende Folgen: Man schleppt sich müde durch den Tag, wird leicht reizbar, kann sich kaum konzentrieren, eine traurige Grundstimmung breitet sich aus, und damit werden die kleinste Anforderung des Alltags zu einer Belastung.

Die Auswirkungen einer permanent gestörten Nachtruhe können weitreichend sein, denn nach einer bayrische Studie werden 24 Prozent der tödlichen Unfälle auf Autobahnen durch Einschlafen verursacht. Fazit der Untersuchung: "Nach heutigem Wissensstand muss eine Gefährdung der Verkehrssicherheit durch schlafbezogene

Erkrankungen als gesichert angesehen werden."

Die Leiterin der Schlafambulanz im Wiener AKH, Dr. Gerda Saletu-Zyhlarz meint dazu: "Manchmal werden die Schlafstörungen bagatellisiert, indem es sogar hieß: "Ich schlafe auch schlecht", häufig wurden Standard-Schlafmittel verschrieben, ohne die Natur der Schlafstörung zu kennen." So führt die Psychiaterin und Oberärztin an: "In der Medizin hat sich noch nicht durchgesetzt, dass Schlafstörungen etwas sind, das man spezifisch behandeln muss. Das Problem ist, dass es über 80 Ursachen gibt, die man nicht mit einem einzigen Präparat beheben kann."ⁱ

30 Prozent aller Schlafstörungen haben nach Auffassung der Schulmedizin körperliche Ursachen. Allen voran die Schlafapnoe, bei der die Atmung, meist verbunden mit Schnarchen, für längere Zeit aussetzt. Durch den Sauerstoffabfall werden die Patienten geweckt. Die Leidtragenden sind vor allem Männer mit Übergewicht, und nicht zu vernachlässigen, ihre Frauen. Denn ein Schnarcher erreicht bis zu 88 Dezibel, was der Lautstärke eines Lkw direkt neben dem Ohr entspricht.

Die allermeisten Personen, die wegen Schlafstörungen in die Ordinationen kommen, nämlich 70 Prozent, können wegen psychischer Probleme schlecht schlafen. Bei den meisten von ihnen löst eine dramatische Lebenssituation eine so genannte "Belastungsreaktion" aus. Das sind meist einschneidende und auch tatsächlich existenzbedrohende Umstände wie Angst um den Arbeitsplatz, Beziehungsprobleme, Verlust durch Tod oder Scheidungen, oder die Geburt des ersten Kindes, die auch traumatische Reaktionen hervorrufen kann.

So weit die allgemeine Wahrnehmung in unserem Gesundheitssystem.

Funktionen des Schlafes, die Störfaktoren und ihre Behandlungsmöglichkeiten besonders aus Sicht der traditionell chinesischen Medizin mit dem Schwerpunkt der Ernährungslehre werden in den folgenden Seiten behandelt.

1. Was ist Schlaf?

Noch vor hundert Jahren wurde der Schlaf negativ als passiver Zustand definiert, in dem die Körperfunktionen auf ein notwendiges Minimum beschränkt sind. Durch laufend neue wissenschaftliche Erkenntnisse änderte sich das Bild, und der Schlaf wird als aktiver Verhaltenszustand gesehen. Seit der Entdeckung der Hirnstromkurve (EEG) weiß man, dass der Schlaf ein sehr aktiver, genau strukturierter Vorgang ist, dessen ungestörter Ablauf eine wichtige Voraussetzung für körperliche und seelisch-geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist.

Der Schlaf ist ein Zustand der äußeren Ruhe von Tieren und Menschen. Dabei unterscheiden sich viele Lebenszeichen von denen des Wachzustands. Puls, Atemfrequenz und Blutdruck sinken ab und die Gehirnaktivität verändert sich. Im Schlaf werden viele motorische und sensorische Nervenzellen zumindest für die höheren Hirnfunktionen blockiert, so dass der Schlafende sich im Schlaf kaum bewegen und kaum etwas wahrnehmen kann (Schlafparalyse). Das Schließen der Augen während des Schlafs unterstützt diese Funktion. Bei genügend starken äußeren Reizen (Berührung, helles Licht, lautes Geräusch) wacht der Schlafende jedoch auf

Hypothesen zur Funktion des Schlafs

Bis heute gibt es keine vollständig plausible Erklärung zum genauen Zweck des Schlafes. Im Folgenden einige Hypothesen:

- a) Die Regenerative Hypothese besagt, dass Schlaf schlichtweg der Erholung der Organe dient. Dafür spricht, dass nach dem Schlaf viele Körperfunktionen besser funktionieren als nach einer langen Wachphase. Jedoch sind auch im Schlaf nicht alle Körperfunktionen ausgeschaltet: die Augen melden Helligkeit und die Ohren melden Geräusche.
- b) Die Adaptive Hypothese besagt, dass Schlaf grundsätzlich nicht der Erholung dient, sondern genetisch bezüglich seiner Länge programmiert ist, um ein ökologisches Gleichgewicht zu erhalten. Demnach schlafen und dösen große Raubkatzen etwa 18 Stunden am Tag, nicht um sich von den sechs Wachstunden zu erholen, sondern um eine „Überweidung“ ihres Jagdgebietes zu vermeiden. Den Beutetieren wird somit eine Chance gegeben, sich zu

vervielfältigen und zu erhalten.

- c) Die Kalibrations-Hypothese besagt, dass Schlaf dazu dient, die einzelnen Körpersysteme wieder in einen Ablaufrhythmus zu bringen. Es kann davon ausgegangen werden, dass nach ausreichendem Schlaf alle Organe und sonstigen Körperfunktionen entsprechend dem ihnen auferlegten inneren Programm zu laufen beginnen, aber dabei über den Tag hin unterschiedliche Geschwindigkeiten und Unregelmäßigkeiten erfahren. Schlaf rekalibriert dann quasi alle Systeme wieder und stellt sie faktisch auf Null.
- d) Die Psychische Hypothese bezieht sich auf die Tatsache, dass wir im Schlaf Erlebnisse der Wachphasen verarbeiten. Das Gehirn wird bei dieser Verarbeitung von überflüssigen Informationen „gereinigt“. Auch hilft der Schlaf, neue Erfahrungen einzuordnen und positive wie negative Erfahrungen in Form von Träumen zu verarbeiten („das muss ich erstmal überschlafen“). Psychologen schätzen, dass ein Mensch nach zu langer Zeit ohne ausreichenden Schlaf gefährdet ist, psychisch zu erkranken.

1.1. Biologie des Schlafes

Die durchschnittliche Schlafdauer des Erwachsenen liegt zwischen sechs bis acht Stunden, das bedeutet, dass der Mensch rund 24 Jahre seines Lebens schläft. Das individuelle Schlafbedürfnis des Erwachsenen schwankt etwa zwischen sechs und zehn Stunden. Nach Meinung des Schlafforschers Peretz Lavie ist von einem schlafgesunden Menschen auszugehen, wenn dieser sich bei einer täglichen Schlafdauer von vier bis zwölf Stunden wohlfühlt. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass das individuell unterschiedlich ausgeprägte Schlafbedürfnis konstitutionell vorgegeben ist und folglich nicht durch falsch verstandenes „Training“ ausgeschaltet oder längerfristig ignoriert werden kann, ohne dass der Organismus Schaden erleidet.

Der Schlaf ist ein zirkadian, das heißt im Tagesrhythmus auftretender Ruhezustand des Organismus, der durch eine relative motorische Ruhe, eine reduzierte Reaktion auf Sinnesreize sowie durch eine veränderte Bewusstseinslage gekennzeichnet ist.

Der Schlaf hat aber auch eine gewisse Dynamik, bei der sich verschiedene

Schlafstadien abwechseln, und auch eine gewisse Anpassung an äußere Bedingungen möglich ist. In dieser Phase erholt sich der Organismus und baut seine körperliche und psychische Leistungsfähigkeit wieder auf.

Entgegen früherer Thesen erfolgt die Steuerung des Schlafes nicht in einem bestimmten Hirnareal, sondern vielmehr durch das Zusammenwirken verschiedener anatomischer Strukturen im Cortex, Thalamus und Hirnstamm. Die Kommunikation dieser Zentren erfolgt über Neurotransmitter, wie: Serotonin, GABA und Acetylcholin. Auch exogene Substanzen, wie Coffein, Benzodiazepine und viele andere Medikamente greifen in diese Regelkreise ein.

An der Schlafeinleitung sind im Wesentlichen drei Gruppen von Nervenzellen im Gehirn beteiligt. Zu diesen Nervenzellgruppen, die die Schlafeinleitung kontrollieren, gehören ein Gebiet im Hirnstamm, die **Formatio reticularis**, und zwei Zwischenhirngebiete: der **Thalamus und der Hypothalamus**. Die **Formatio reticularis** ist bekannt für ihre Funktion als Signalgeber für Wachheit, und gehört deshalb auch zum sogenannten *aufsteigenden retikulären Aktivierungssystem (ARAS)*. Diese Aufmerksamkeits- oder Weck-Funktion übt die **Formatio reticularis** über Botenstoffe (Neurotransmitter) aus, mit denen sie den **Thalamus (das Tor zum Bewusstsein)** erregt. Diese Botenstoffe sind Noradrenalin (NA) und Acetylcholin (ACh). Innerhalb der **Formatio reticularis** gibt es weitere komplexe Verschaltungen u. a. mit den Raphekernen. Diese üben mit ihrem Transmitter Serotonin (5-HT) vor allem beim Einschlafen einen hemmenden Einfluss auf die noradrenergen Systeme aus.

Die Ökonomie des Gehirns kennt nur eine Zuständigkeit für die Wachheit und andererseits für die Schlafeinleitung: das **Aufsteigende Retikuläre Aktivierende System**. Nebenbei wirkt das gleiche Kerngebiet im Hirnstamm bremsend auf die Aktivität von Nervenzellgruppen im Rückenmark, was eine allgemeine Schlaffheit der Muskulatur (Atonie) zur Folge hat: Der Mensch ist nicht nur müde, sondern bewegt sich auch weniger, beim Einschlafen im Sitzen fällt der Kopf nach vorn. Über den **Hypothalamus** erfährt das Gehirn auf Umwegen, dass es Zeit zum Schlafen ist, weil es dunkel wurde. Dies geschieht über Verbindungen mit dem Auge bzw. der Sehbahn. Der Hypothalamus produziert folglich bei Dunkelheit weniger von dem Transmitter Histamin und dem Peptid namens Orexin, welches zu einer gesteigerten Aufmerksamkeit führt.

Interessant sind hier die Parallelen zum Verlauf und Funktionieren der außerordentlichen Meridiane Yin Qiao Mai und Yang Qiao Mai.

2. Schlafstörungen

2.1. Schlafstörungen aus Sicht der westlichen Medizin

Ein erwachsener Mensch benötigt regelmäßig eine ausreichende Menge Schlaf, um sich am nächsten Morgen körperlich und geistig frisch zu fühlen. Eine Störung liegt dann vor, wenn die Gesamtschlafzeit nicht erreicht wird oder wenn trotz ausreichender Schlafdauer eine Tagesmüdigkeit oder Einschlafneigung besteht.

Die Ergebnisse einer Studie der Österreichische Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung besagt, dass 26 Prozent der Bevölkerung zumindest einmal in der Nacht aufwachen und 18 Prozent unter Schlafstörungen leiden. Drei Viertel der Österreicherinnen und Österreicher benötigen mindestens 30 Minuten zum Einschlafen. Auch das Esszentrum des Gehirns im Hypothalamus (Ncl. praeopticus venterolateralis (VLPO)) ist an der Schlafeinleitung beteiligt. Der griechische Begriff für Schlaflosigkeit „*orexis*“ ist gleichlautend mit dem für „Appetit“.

Ein anderes Areal, das in der Schlafeinteilung mitspielt ist der Ncl. suprachiasmaticus (SCN), der direkte Zuleitungen aus der Netzhaut erhält und der Sitz der *Inneren Uhr* ist mit Neuronen, die für die zirkadiane Rhythmik verantwortlich sind. Der SCN kontrolliert sehr stark die Aktivität des vegetativen Systems (Sympathikus), über das der SCN die Freisetzung von Melatonin aus der Zirbeldrüse stimuliert. Melatonin wird in den Abendstunden vermehrt ausgeschüttet und trägt zur Schlafeinleitung bei. Die höchste Konzentration findet sich im Blut um 03:00 Uhr morgens. Orexin hingegen wirkt an seinen Zielzellen im Hypothalamus über einen bestimmten Rezeptor, mit dessen Nichtfunktionieren ein Krankheitsbild verbunden ist: Mutationen dieses Rezeptors werden für die Narkolepsie verantwortlich gemacht.

Die Biologie des Schlafes habe ich deshalb so ausführlich dargestellt, da sie auf westlicher Forschungsseite funktionale Erklärungen für den Schlafablauf und Störungen laut TCM bestätigt.

2.2. Formen der Schlafstörungen

Es gibt eine Reihe unterschiedlicher Schlafstörungen. Subjektiv am störendsten wird der gestörte Nachtschlaf empfunden (verlängerte Einschlafdauer, häufiges Aufwachen, zu frühes Erwachen). Diese Störungen führen zur Beeinträchtigung anderer Organsysteme sowie zu abnormer Müdigkeit am Tage mit Leistungs-einschränkungen. Diese Ein- und Durchschlafstörungen und extreme Tages-müdigkeit nennt man Dyssomnien: Es sind dies die häufigsten Störungen des Schlafs. Einschlafstörungen liegen dann vor, wenn mehr als eine halbe Stunde bis zum Einschlafen vergeht. Von Durchschlafstörungen spricht man, wenn nach einem nächtlichen Aufwachen mehr als eine halbe Stunde vergeht, bis der Betroffene wieder einschlafen kann. Verursacht werden diese Schlafstörungen durch äußere Einflüsse wie z. B. durch eine schlechte Schlafhygiene, nächtliches Essen und Trinken. Aber auch im Körper gelege Ursachen wie z. B. das „Restless Legs Syndrom“ können Dyssomnien hervorrufen. Auch eine Störung des Wach- Schlafrhythmus wie z. B. ein Zeitzonewechsel kann eine Ein- und Durchschlafstörungen hervorrufen.

Das Restless Legs Syndrom (RLS) äußert sich in unangenehmen Empfindungen in den Beinen (besonders den Unterschenkeln) oder Armen, verbunden mit dem Drang oder Zwang, die Beine zu bewegen. Teilweise kommt es zu unwillkürlichen Zuckungen in den Beinen. Diese Missempfindungen treten meist in Ruhe (z.B. im Sitzen) auf und/oder vor dem Einschlafen. Die Folge können schwere Einschlafstörungen sein, teilweise ist es den Betroffenen nicht möglich, längere Autofahrten, Kino-, Theaterbesuche und Ähnliches zu machen. Das RLS ist eine neurologische Erkrankung, die bei 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung verbreitet ist .

Periodische Beinbewegungen (PLM, periodic leg movement syndrom) sind ein mit dem Restless-Legs-Syndrom verwandtes Krankheitsbild. Bei den periodischen Bewegungen im Schlaf kommt es zu wiederholten kurzen Zuckungen in Beinen oder Armen (alle 20-40 Sekunden).

Die genaue Ursache dieser Zuckungen ist unbekannt. Man findet sie bei ca. 15 Prozent der PatientInnenen, die über Schlafstörungen klagen. Besonders häufig findet man periodische Bewegungen bei Patienten mit Restless-legs, Narkolepsie, obstruktiver Schlafapnoe, Nierenerkrankungen, Behandlung mit bestimmten Antidepressiva

(trizyklische Antidepressiva oder MAO-Hemmer), sowie beim Entzug von Schlafmitteln. Diese Zuckungen stellen für das schlafende Gehirn einen kurzen Weckreiz dar, d.h. der Schlaf kann nicht kontinuierlich verlaufen, sondern wird immer wieder gestört. Tiefschlafphasen werden häufig nicht erreicht, man wacht häufig auf, fühlt sich wenig erholt, leidet unter Tagesschläfrigkeit.

Bei Schnarchern oder Personen mit nächtlichen "Atemaussetzern" muss an ein obstruktives **Schlafapnoesyndrom** gedacht werden. Die Folge dieser Erkrankung sind Tagesmüdigkeit trotz langer Schlafdauer, erhöhte Unfallgefahr durch Einschlafneigung, Neigung zu Bluthochdruck sowie deutlich erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Von der Schlafapnoe sind hauptsächlich jeder vierte bis zehnte Mann im mittleren Lebensalter betroffen aufgrund von Übergewicht. Dabei kommt es zu einem teilweisen oder gänzlichen Stillstand der Atmung im Schlaf. Ursache ist zumeist ein Verschluss der oberen Atemwege im Bereich des Schlundes. Normalerweise wird hier der Atemweg durch Muskeln offen gehalten. Wenn diese Muskeln nicht die genügende Spannung besitzen, "kollabiert" der Atemweg. Auch wegen des Übergewichts werden die Atemwege während des Schlafens komprimiert. Die Folge: Man kann nicht einatmen, der Sauerstoffgehalt im Blut beginnt zu sinken - für das menschliche Gehirn eine äußerst bedrohliche Situation.

Aus diesem Grund wachen die Erkrankten manchmal einige hundert Mal in der Nacht auf. Oft leiden die Menschen sekundär an Depressionen.

Die Behandlung ist wegen der Folgeerkrankungen (Bluthochdruck, pulmonale Hypertension, Schlaganfälle und erhöhtes Risiko für Arbeits- und Verkehrsunfälle wegen der Tagesmüdigkeit) wichtig.

Narkolepsie ist ein Syndrom von vier Merkmalsbereichen, das durch einen genetischen Defekt im Rezeptor für Orexin ausgelöst wird. Das herrschende Symptom ist eine krankhaft gesteigerte Tagschläfrigkeit sowie ein durch ein Auslöserereignis veranlasster Schlaf oder Verlust der Muskelkontrolle. Auch die Reihenfolge der Schlafphasen ist oft verändert, so dass es zu „hypnagogen Halluzinationen“ und zu „Schlafähmung“ kommen kann. ^{viii}

Schlafhlähmung tritt auch bei gesunden Menschen manchmal beim Erwachen auf. Die Lockerung der Nervenblockade läuft dann in falscher Reihenfolge ab, so dass zuerst die sensorischen Nerven und danach die motorischen Nerven „freigeschaltet“ werden. In diesem Zustand hört und fühlt der Mensch alles, kann jedoch nichts sagen, sich nicht bewegen, auch nicht die Atmung beschleunigen. Es wird von einem beengenden Gefühl völliger Machtlosigkeit berichtet.^{viii}

Delayed Sleep Phase Syndrome(DSPS) ist eine Schlafkrankheit, bei der Betroffene einen untypischen Biorhythmus haben. Sie sind nicht in der Lage, wie normale Menschen bei Müdigkeit unabhängig von der Tageszeit einzuschlafen. Ihnen ist es nur möglich, zu einer späten Tageszeit (frühmorgens) Schlaf zu finden. Die Schlafphase verschiebt sich dementsprechend nach hinten, was zu Problemen mit gesellschaftlichen Normen führen kann.^{viii}

Letale familiäre Insomnie ist eine tödliche Krankheit mit schweren Schlafstörungen, durch irritierten Schlaf-Wach-Rhythmus' bei der die Betroffenen nicht fähig sind, zu schlafen. Es wird angenommen, dass sich die äußerst seltene familiär vererbte Erkrankung durch krankhafte Veränderungen speziell im Stammhirn charakterisiert, das als entwicklungsgeschichtlich alter Teil des Gehirns den Aktivitätsrhythmus steuert.^{viii}

Neurologisch bedingte Schlafstörungen: Bei Verdacht auf neurologisch bedingte Schlafstörungen stehen Veränderungen des Zentralnervensystems , Frage nach Unruhe in den Beinen beim Einschlafen sowie nächtliche Zuckungen im Vordergrund. Darüber hinaus sollte auf andere neurologische Erkrankungen (Parkinson, Schädelhirntrauma oder entzündlichen ZNS-Krankheiten, Kopfschmerzen, Schmerzen bei Erkrankungen des Stützapparates) sowie auch auf die geistige Leistungsfähigkeit (Konzentration, Merkfähigkeit, Leistungsknick, Hinweise auf depressive Verstimmung) geachtet werden.

Psychisch bedingte Schlafstörungen

Schlafstörungen kommen auch häufig bei psychiatrischen Erkrankungen wie Psychosen, depressiven Erkrankungen, Angst- und Panikerkrankungen sowie Alkoholabhängigkeit vor. 90 Prozent der Patienten mit Depressionen leiden an Schlafstörungen (Insomnie, Tagesschläfrigkeit, frühes Erwachen).^{ix}

Parasomnien sind Störungen des Schlafprozesses: Darunter versteht man

Schlafwandeln, Zähneknirschen, Sprechen im Schlaf und vieles mehr.

Schlafstörungen können als **Begleiterkrankung** auf Grund psychiatrischer und neurologischer Erkrankungen, Infektionserkrankungen, Reflux oder Asthma auftreten. ^{viii}

Andere Schlafstörungen sind z.B. Kurzschläfer, Langschläfer, Menstruations- und Schwangerschaftsassozierte Schlafstörungen.

2.3. Schlafstörungen aus Sicht der TCM

Ausreichend Schlaf ist Voraussetzung für das Yin Yang Gleichgewicht , wie dieses auch für den Schlaf und seine Qualität von Bedeutung ist.

Was sind Schlafstörungen

Schlafstörungen aus Sicht der TCM äußern sich ähnlich der wie in der westlichen Medizin in unterschiedlichen Problemen des Schlafens: Als Einschlaf- und Durchschlafstörungen, ungenügender Tiefschlaf, unruhiger Schlaf, frühmorgendliches Erwachen oder zu kurze Schlafzeiten. Aber auch zu viele Träume sind Teil von Schlafstörungen.

Schlafstörungen werden entsprechend den Ursachen von anderen Symptomen begleitet. Schwindel, Kraftlosigkeit in Beinen und Rücken, Palpitationen, Unruhe, Angstzustände, Tinnitus, Appetitlosigkeit sind Zeichen unterschiedlicher Leere - Zustände. Nicht schlafen können bedeutet, dass die Yin-Organen geschädigt sind, so dass der Geist keine Ruhestätte hat.

Um die Funktion und den Ablauf des Schlafes aus Sicht der TCM zu verstehen, sind auch die Zusammenhänge der Geist-Körper Beziehung zu betrachten, denn die Qualität des Schlafes hängt stark vom Zustand des Geistes ab. Der Geist, Shen, ist im Herz verwurzelt, vor allem im Blut und Yin des Herzens: Ist das Herz gesund und auch Blut in ausreichendem Maße vorhanden, dann ist der Geist gut verwurzelt und der Schlaf ungestört. Besteht ein s.g. Leerezustand des Herzens oder ist das Herz durch krankmachende Faktoren v.a. durch Feuer erregt, ist Shen nicht gut verwurzelt und der Schlaf wird beeinträchtigt. Eine weitere wichtige Rolle für den Schlaf spielt Hun, die sogenannte Wanderseele. Von ihrem Zustand hängen Länge und Qualität des Schlafes ab. Hun ist in der Leber verwurzelt. Ist sie gut verwurzelt, ist der Schlaf

normal und ohne Träume. Bei einer Schwäche des Leber Yin oder des Blutes der Leber, wandert Hun und beschert einen unruhigen Schlaf.

Allerdings wird Hun nicht nur durch eine Schwäche der Leber, sondern auch durch krankmachende Faktoren irritiert. Diese sind hauptsächlich Überanstrengung und Überarbeitung, Sorge, Zorn, Ängstlichkeit, unregelmäßiges Essen, Geburt, Resthitze eines Pathogenen Erregers.

Krankheitsbilder können in der Differenzialdiagnostik zwischen Fülle- und Leeremustern unterschieden werden.

Zu den Ursachen für Schlafstörungen der Füllemuster gehören Leberfeuer, Herzfeuer, Schleimhitze, die Shen beunruhigt, Blut und Qi Stau, sowie eingeschlossene Hitze.

Leere-Muster der Schlafstörungen sind: Herz und Leberblut-Mangel, Herz-Yin-Mangel, Herz und Niere harmonisieren nicht, Herz- und Gallenblasenschwäche, Leber-Yin-Mangel und Nieren Yin Mangel.

Nach den Symptomen kann man in der **Differenzialdiagnostik** unterscheiden zwischen

Einschlafstörungen:

6. Mit Palpitationen, heißen Hand- und Fußflächen, Schwäche in Beinen: deutet auf eine Disharmonie zwischen Herz und Niere hin
7. Epigastrisches Völle- und Druckgefühl, mit Besserung durch Erbrechen oder Stuhlgang: hat seine Ursache in Nahrungsstagnation oder Schleim Hitze im Mittleren Erwärmer.
8. Mit Ängstlichkeit vor dem Einschlafen: ist auf Herz Qi Mangel und Gallenblasen Qi Mangel zurückzuführen.
9. Mit Unruhe durch Leber Blut Mangel

Durchschlafstörungen:

1. In Kombination mit Palpitationen, Appetitmangel, Schwindel, Blässe: Milz Qi und Herz Qi Mangel
2. Mit Unruhe, Palpitationen: Herz Blut Mangel
3. Nicht Weiterschlafen können: Herz- und Gallenblasen Qi Mangel

Träume:

1. Plötzliches Aufwachen wegen Alpträumen: Herz- oder Leberfeuer
2. Viele Träume, ohne sich daran zu erinnern: kann sein eine Disharmonie zwischen Herz und Niere, Nieren Yin Mangel, Herz Qi Mangel, Leber Blut Mangel
3. Alpträume, Schwindel, Übelkeit, Völlegefühl weisen auf Schleim Hitze oder Herz und Gallenblasen Qi Mangel hin.

3. Komplexe Aspekte der Pathologie der Schlafstörungen in der TCM

3.1. Verhältnis Blut und Qi

Das grundsätzliche Verhältnis liegt darin, dass das Qi das Blut bewegt und Blut „die Mutter“ des Qi ist.

Wenn das Herz nicht genug Nahrung bekommt, verliert es seine Vitalität, was sich in Palpitationen und Ängstlichkeit manifestiert. Das Blut ist die Grundlage für die Aktivität des Geistes. Wenn es leer ist, kann er nirgendwo ruhen. Qi und Blut Mangel manifestieren sich auch durch Abmagerung und Atemnot. Das Blut und die Körpersäfte haben eine sehr enge Beziehung zueinander und ein Leerezustand in einem von beiden führt zu Leere vom anderen. Wenn das Qi leer ist, kann der Puls das Blut kaum bewegen.

Bei Schlaflosigkeit aufgrund von Qi und Blutmangel treten folgende Symptome auf:
Zusätzlich Atemnot, Schwindel, rheumatische Herzerkrankungen, Hyperthyreose, Mittelklappenprolaps, Emphysem, Abmagerung, trockener Mund und Rachen.

Zunge blass, Belag fehlend

Puls: entweder unregelmäßig oder dünn und leer

Therapie: Herz Yin stärken, Blut tonisieren, Herz Qi tonisieren und Blockaden lösen, Trockenheit befeuchten in Magen, Lunge, Darm,

3.2. Blutmangel Zuordnung

Klassische Symptome eines Blutmangels sind lebhaftere Träume, Schreckhaftigkeit, Gesichtsblassheit, leichtes Schwindelgefühl, Anfälligkeit zu Tendovaginitis, trockenes Haar und Haut, brüchige Fingernägel, Menstruationsblutung mit wenig Blut. Man unterscheidet zwischen Herz und Leber Blut Mangel. Während beim Herz Blutmangel Schreckhaftigkeit, Palpitationen und innere Unruhe in Vordergrund stehen, sind beim Leber Blut Mangel ein harter Muskeltonus, Neigung zu Spasmen und Sehnenscheidenentzündung vorherrschend. Ein blasser Zungenkörper mit trockenem Belag und ein dünner Puls sind typisch. Ursachen können Verletzungen, starke Menstruationsblutung, zu starkes Schwitzen und ein Milz Qi bzw. Nieren Yang Mangel (Übermaß an Rohkost und bitter kalte Kräuter schädigen das Blut). Auch Blutstagnation und Bluthitze sind Ursache für Blutmangel, die ebenso bei der Therapie berücksichtigt werden müssen

3.3. „Ruhelose Organerkrankung“ - Herz /Leber Achse

Übermäßige Emotionen wie Grübeln, Besorgtheit, Ängstlichkeit bilden einen emotionalen Zustand, der das Herz Yin verletzt und den Fluss des Leber Qi unterbricht. Auch die Milz ist betroffen, die durch harte Arbeit oder geistige Überanstrengung geschädigt wurde. Das durch den Leber Qi Stau entstandene Feuer schädigt Yin, Yin Mangel wiederum beeinträchtigt Niere und Lunge. Wenn der substantielle Aspekt des Herzens geschädigt wird, hat der Geist keinen Raum, in dem er sich aufhalten kann. Wenn das Herz ruhig ist, kann es Shen richtig speichern. Wenn es seine Ruhe verliert, wird der Geist verwirrt. Ursache und Manifestation zeigen sich im emotionalen Bereich. Schlaflosigkeit aufgrund dieser „ruhelosen Organerkrankung“, ist der Zustand eines verletzten Herz Yin und unterbrochenen Leber Qi Flusses.

Die Symptome sind Desorientierung, häufige Melancholie und Weinanfälle, ruhelofer Schlaf ev. mit Nachtschweiß, häufiges Seufzen, Gähnen oder Stöhnen,

Zunge rot mit spärlichem Belag

Puls dünn und beschleunigt.

Therapie: Herz Qi und Yin nähren, Leber nähren und damit Shen beruhigen, Milz

nähren. Je nach individuellem Krankheitsverlauf können auch andere Organe mit - betroffen sein.

4. Pathologie des Schlafes in der TCM

4.1. Schlafstörungen durch eine Disharmonie zwischen Herz Nieren

Das Herz regiert das Blut und speichert Shen, das Herz Feuer steigt normalerweise zu den Nieren hinab. Das Nierenwasser steigt normalerweise zum Herzen auf. Wenn eine Balance zwischen Herz und Nieren besteht, und Wasser und Feuer in einem ausgewogenen Verhältnis zu einander stehen, befindet sich auch Shen in einem harmonischen Zustand.

Die Essenz und das Herz sind stark genug, der Geist und der Wille sind ruhig und funktionieren normal.

Die Disharmonie zwischen Herz und Niere bedeutet, sie verbinden sich nicht. Die Interaktion Nieren Yin und Herz Yang ist gleichbedeutend mit Herz und Nieren Yin Mangel mit Leerer Hitze oder Herz Feuer, oben Hitzezeichen, Mangelzeichen unten.

Nachdenklichkeit und geistige Überanstrengung schädigen das Herz und die Nieren, wodurch Blut und Essenz geschädigt werden. Wegen des Herz Blut Mangels wird das Herz unzureichend ernährt. Dadurch entstehen Vergesslichkeit und Palpitationen mit Ängstlichkeit.

Die Schwächung des Blutes und der Essenz führen zu Leerer Hitze, die wiederum zum Herzen aufsteigt und Schlaflosigkeit mit unruhigem Schlaf, Reizbarkeit und Unfähigkeit zur Konzentration und des Nachdenkens verursacht. Wenn der Geist nach oben jagt, geht die Essenz nach unten verloren und verursacht Nachtschweiß und Samenergüsse. Reizbarkeit und Schlaflosigkeit hindern an einem erquickenden Schlaf, was zusätzlich zu Müdigkeit und Erschöpfung führt. In manchen Fällen weisen Patienten mit Blut und Yin Mangel auch ungeformten Stuhl auf, wichtig für Differentialdiagnostik, nicht nur bei Blut und Qi Mangel. Blut Mangel kann sich auch zu Wind transformieren. Alle schmerzhaften, juckenden Körperstellen stehen mit dem Herzen in Verbindung („Basic Questions“ Kap 74).

Ursache ist meist anhaltender Stress, der das Nieren-Yin schädigt. Dadurch wird das

Herz-Yin nicht ausreichend ernährt. Weitere Ursachen sind lange dauernde konsumierende Krankheiten, lang anhaltende psychische Belastungen, Trauma, Schock, Grübeln, geistige Überanstrengung und allgemein Nieren Yin Mangel.

4 Die Zunge ist rot, gefurcht im Herzareal, mit wenig Belag .

5 Der Puls ist mäßig schnell.

Allgemein ist der Schlaf geprägt von Einschlafstörungen, vielen Träumen und Nachtschweiß und wird unterbrochen durch häufiges Erwachen. Begleitsymptome sind innere Unruhe mit Palpitation, Schwindel, Vergesslichkeit, Samenverlust, Tinnitus, Hitzesensationen in Fuß- und Handflächen, trockener Mund, sowie Kraftlosigkeit und Schmerzen in Rücken und Knie.

Die Symptome sind ausgeprägt je nach Schwerpunkt der vorliegenden Krankheit

Herzfeuer: Einschlafstörungen, häufiges Erwachen, Aufwachen mit Hitzegefühlen und Nachtschweiß, Palpationen, Schwindel,

Herz Yin Mangel mit Leerer Hitze: Nervosität, trockener Mund, trockene Nase, innere Unruhe, Schwindel, Kopfschmerzen, Vergesslichkeit, Zungen-Mundschleimhautentzündung, Verstopfung, Oligurie

Nieren Yin Mangel: Schlafstörungen mit vielen Träumen, verstärkt durch Genuss scharfer Nahrungsmittel, Kaffee, Schlafmangel, bei Männern durch zu viele Orgasmen und zu harte Arbeit. Weitere Symptome: schlechtes Gedächtnis, Schwindel, Tinitus, nächtlicher Samenerguss und erotische Träume, Schwäche und Schmerz in Lumbalregion und Beinen; Verschlechterung durch Bewegung, Zahnschmerzen, Diabetes mel., chron Laryngitis, Hyperthyreose, Hysterie, Pruritus

Yin Mangel mit Leerer Hitze: Mund und Rachentrockenheit, Schlaflosigkeit, Palpitationen, Nervosität, Amenorrhoe, Wechseljahrsbeschwerden Hitzewallungen nachmittags, Nachtschweiß, Wangenröte, Oligurie, trockener Stuhl, Obstipation, Psychovegetatives Syndrom, Neurasthenie, Hypertonie, chron. Glomerunephritis Hyperthyreose, Zystitis. Zunge: rot, vor allem Spitze, Risse im Herzbereich, wenig, trockener, oder ohne Belag. Puls: mäßig-schnell, dünn, oberflächlich

Therapieansatz: Herz- und Nieren Yin sowie But tonisieren, wenn Leere Hitze: absenken und beruhigen

Ernährungsempfehlung:

Niere: Linsen, Bohnen, Lotussamen, Lotuswurzel, Weizen, schwarzer Sesam, Nüsse, Trauben, Mandarine, Karotten, Maroni, Apfel, Champions, Eier, Austern, Ente, Pute, Schweinslungenbraten, Sellerie, Kraftbrühe, Congee, Hirse, Dofu

Herz: Weizen, Dinkel, Weizenkeimöl, Eigelb, Weizenbier, Lotussamen, schwarzer Sesam, Mandarinen, Weintrauben, Longanfrüchte, Datteln, Lilienzwiebel, Nachtkerzenöl, rote Rüben, Adzukibohnen, Austernschalen, Fisolen, Fleisch, Leber, Fisch, Milch, Honig, Hopfen, aromatische Kräuter

Herzfeuer: Aloe vera, grüner Tee, Wassermelone, Apfel, Lotussamen, Sellerie

Zu vermeiden sind gebratene und gebackene sowie fette Speisen und Tee, Kaffee, Yogitee, Knoblauch, Lammfleisch, Kardamon und getrockneter Ingwer, scharfe und heiße Gewürze, bitterer Geschmack.

Gerichte:

- 1 Kochen mit aromatischen Kräutern,
- 2 Lotussamensuppe,
- 3 Milchsuppe mit Honig und Mandeln,
- 4 gebackene Äpfel mit Marzipanfülle,
- 5 Spinatbällchen,
- 6 Apfelstrudel,
- 7 Früchtetee mit Honig, Weizenbier, Apfelsider,
- 8 Gemüsesuppe, Gemüsesäfte, Obstsaften und Kompotte,
- 9 Buttermilch, Buttermilchsuppe, warme (Ziegen-) Milch mit Honig und Safran

Rezeptvorschläge

a) für Nieren Yin Mangel:

Rezept 1:

30g Lilienzwiebel

10g rote Datteln

250g Entenfleisch

Entenfleisch klein schneiden, kurz in Wasser kochen, abgießen. Mit den Zutaten 40min in 500ml Wasser kochen

4Wochen lang 1-2x wöchentlich als Suppe essen.

Rezept 2:

250g chin. Beerentraubenfrüchte (Fructus Schisandrae) 1 Stunde in 1 Liter Wasser kochen und mit Honig süßen.

Den Tee 30 Tage 2-3x täglich jeweils 20ml trinken.

Rezept 3:

60g Weizen

30g Schwarzaugebohnen

über Nacht einweichen, dann in 500ml Wasser 40min kochen.

5-7 Tage 1x täglich als Suppe essen

b) bei Herz Yin Mangel (mit leerer Hitze)**Rezept 1**

3-9g Hopfen

6g Pfefferminze

6g Melissenblätter

3g Süßholz

2 Datteln

Mit 0,75l heißem Wasser aufgießen, als Tee trinken

Rezept 2

15g Glehniae und

15g Rhizoma Polygonati Odorati

Mit 500ml Wasser 30min kochen.

50g Reis mit dem Sud und insgesamt Flüssigkeit 800ml 40 min kochen

7Tage 1x täglich als Suppe essen

Rezept 3:^{xvii}

12g Stacheljuben Samen (Semen Zizyphi Spinosi)

10g Schlangensbartwurzel (Radix Ophiopogonis)

10g Tragantwurzel (Radix Asparagi)

Mit Wasser kochen, s.o

50g Reis im Sud

Mit Zucker süßen

7Tage 1x täglich als Suppe essen

Rezept 4:^{xvii}

1kg Heidelbeeren
300g Honig
In 300ml Wasser kochen
Über einen längeren Zeitraum morgens und abends 1 EL mit Wasser einnehmen.

Rezept 5

18g Süßholz
100g geschälter Weizen
45g Fructus Jujubae
In Wasser aufkochen und jeweils morgens und abends einnehmen

4.2. Schlafprobleme durch Herz-Milz Qi Schwäche

Die Milz ist die Quelle des Blutes und versorgt damit das Herz. Wenn die Milz, die das Blut erzeugt, zu schwach ist, entsteht ein Blutmangel. Dieses Verhältnis ist auch mit dem Kreislauf der fünf Wandlungsphasen zu erklären, Mutter-Kind Beziehung zwischen Herz und Milz. Da dieses Verhältnis hauptsächlich durch das Blut ausgedrückt wird, sind hauptsächlich die Blut Aspekte betroffen.

Das Herz beherbergt den Geist, die Milz Intelligenz.

Ursache für eine Disharmonie zwischen Herz und Milz entsteht, wenn man längere Zeit zu sehr grübelt oder besessenes Verhalten an den Tag legt. Damit kann sowohl das Herz als auch die Milz geschädigt werden. Wenn Leere in diesen beiden Organen herrscht, kann man sich nicht mehr konzentrieren und wird vergesslich. Wenn das Herz nicht mehr genügend ernährt wird, kann das den Geist beeinträchtigen, und zu Phobien, Schlaflosigkeit und Alpträumen führen.

Symptome: Durchschlafstörungen, leichtes Aufwachen, viele Träume, Palpitationen, Vergesslichkeit, geistige und körperliche Müdigkeit, Appetitmangel, Blähungen

Blut Mangel verursacht Fiebrigkeit, die mit Leerer Hitze assoziiert wird. ^{xvi}

6 Zungenkörper ist hell, breit, ev. dick, hell, mit weißem Belag.

7 Der Puls ist leer, dünn.

Therapie: Milz Qi stärken, Blut und Qi harmonisieren. Herz Qi stärken, Geist beruhigen

Nahrungsmittlempfehlung

Getreide: Rundkornreis, Klebreis, Weizen, Hirse, gekeimte Gerste, Grünkern, Buchweizen, Hafer, Linsen, Lotossamen, Maroni, Gemüse: Lilienzwiebel, Yamswurzel, Kürbis, Kohlgemüse, Sellerie, Karotten, Linsen, Erdnuss, Spinat, schwarze Morchel, Baldrianwurzel, Rosmarin, aromatische Kräuter, Mandarinschalen, gekeimte Soya
Obst: Longanfrüchte, Mango, Papaya, Feigen, rote Datteln, Pampelmuse, Trauben, Weißdornfrüchte, Rettichsamen

Milch, Schweinefleisch, Rinderleber, Honig, Essig, Wild, Huhn

Gerichte:

- 1 Rindfleischsuppe mit roten Datteln und Ginseng
- 2 Eintopf mit Gerste und Lauch
- 3 Hafercongee mit Rindfleisch, Lauch und Karotte,
- 4 Erdäpfel und Karottensuppe mit Dille und Schnittlauch

Vermeiden: gebratene und gebackene sowie fette Speisen und Schwarztee, Kaffee, Sauerkraut, Apfelsider, Früchtetees, kalte Kräutertees (Lindenblüten, Pfefferminze, Kamille), gegorene Milchprodukt , zu viel Getreide.

Rezeptvorschläge

Rezept 1 :

10g Longanfrüchte
30g Lotussamen
30g Lilienzwiebel
250g mageres Schweinefleisch
Salz, Öl, Gewürze

Zubereitung:

Fleisch klein schneiden, kurz in Wasser kochen, abseihen

Mit den anderen Zutaten in 500ml 40min kochen, zum Schluss Salz und Gewürze zugeben.

4 Wochen lang diese Suppe 1-2x pro Woche essen.

Rezept 2:

3g Ginsengwurzel
30g Lilienzwiebel
50g Klebreis

Brauner Zucker

Die Zutaten 40 min kochen und mit Zucker süßen.

7Tage lang 1x täglich als Suppe essen

Bei zusätzlicher Nervosität:

Zu vermeiden: Nahrungsmittel mit bitteren, kalten Eigenschaften

Rezept 3:

200g Spinat

1 Schweineherz

Salz, Öl, Gewürze

Schweineherz kurz in Wasser kochen, Wasser abgießen

In 500ml Wasser 30 min kochen

Zum Schluss Spinat dazugeben und kurz mitkochen

3-5 Tage 1x täglich als Suppe essen

Rezept 4

10 Loganfrüchte täglich roh essen über 7 Tage

Rezept 5

20 Longanfrüchte

6g Radix panacis Quinquefolii (am. Ginseng)

In 300ml Wasser 30 min kochen

7Tage vor dem Schlafengehen essen und trinken

Kräuterrezeptur zur Unterstützung der Verdauung

50g Fenchelsamen

25g Kümmel

25g koriander

1g Süßholz

1EL auf eine Teekanne, zerstoßen und kurz aufkochen, dann ziehen lassen

Kräuterrezeptur zum tonisieren der Mitte und Heben des Qi

Rz Cimizifugae, Traubensilberkerze...4g

Ginseng rx.....3g

Per.Citri Ret., Mandarinenschale...5g

Hb Absinthij, Wermut...1g

Fr. Juniperi, Wacholderbeeren...3g

Hb Alchemillae vulg, Frauenmantel...3g

Rx Glycyrrhizae, Süßholz...2g

Rx Paeoniae Albae, weiße Pfingstrose...3g

4.3. Herz –Gallenblasen Qi Mangel und Folgen für den Schlaf

Das Syndrom des Herz- und Gallenblasen-Qi-Mangels ist durch eine konstitutionelle Schwäche von Herz und Gallenblase bedingt.

Ursachen sind tiefsitzende oder konstitutionelle Schwäche bzw. Instabilität in Kombination mit Herz Qi Mangel, die zu Ängstlichkeit führt. Auch geistige Überarbeitung verletzt die Milz und gewährleistet damit keine ausreichende Ernährung des Herzens mit Blut und Qi. Daraus folgender Herz-Blut Mangel verhindert, dass Shen nicht mehr genügend beherbergt wird. Weitere Ursachen sind schwerer Schock oder Trauma, unregelmäßige Diät und chronische Erkrankungen.

Symptome der Gallenblasen Qi Schwäche sind Durchschlafstörungen, allgemeine Ängstlichkeit, auch im Schlaf, Erwachen in den frühen Morgenstunden ohne Wiedereinschlafen. Oberflächlicher Schlaf, Träume, viel Alpträume mit Angstzuständen beim Aufwachen. Begleitsymptome Kurzatmigkeit, Palpitationen, Schwindel, Müdigkeit, passiver und ängstlicher Charakter, häufige Panikattacken, unangemessene Sorgen, Phobien, Vergesslichkeit, Lethargie, ev. Depressionen, Spontanschweiß, Psychovegetatives Syndrom, postnatale Depression, ängstliche Neurosen, Neurasthenien

8 Zunge: blass, Risse im Herzbereich, dünner weißlicher Belag

9 Puls: leer, schwach, dünn und schnell oder gespannt und schnell

Therapie: Herz und Milz Qi stärken, Shen beruhigen, Herz Blut nähren,

Ernährungsempfehlung:

Nahrungsmittel mit neutral-warmen Temperaturverhalten und süßem, leicht bitterem Geschmack

Getreide, Samen: wenig Getreide, davon Reis, Weizen, Dinkel, Weizenkeimöl, Hirse, Schwarzer Sesam, Mandeln, Soyabohnen, v.a Adzukibohnen

Gemüse, Nüsse: Lotussamen, Sellerie, Chinakohl, Longanfrüchte, Birne, aromatische Kräuter, Weintrauben, schwarze Morcheln, Johanniskraut!, Thymian

Tierische Produkte: Schweineherz, Hühnerfleisch, Tintenfisch, Austernschalen, Milch, Eigelb

Alkohol (Reiswein, Sherry, Traubenwein, Bier, Heilweine, Ginsenglikör)

Gerichte:

- 1 Rindfleischsuppe mit Ginseng und roten Datteln
- 2 Hafercongee mit Rindfleisch, Lauch und Karotten
- 3 Gekochte Gemüse, auch Zucchini, Paradeiser, Melanzani

Rezeptvorschläge

Rezept 1

60g schwarze Morchel über Nacht einweichen
30g Lilienzwiebel
15g Weißwurz wohlriechend (Rhizoma Polygonati odorati)
Alles in 500ml Wasser 40 min kochen
30 Tage täglich 1x als Suppe essen

Rezept 2

1x täglich vor dem Schlafengehen 0,3l Milch warm trinken

Rezept 3

15g Schlangenbartwurzel (Radix Ophiopogonis)
30g Lilienzwiebel (Bulbus Lillii)
15g Weißwurz wohlriechend (Rhizoma Poligonati Odorai)
Salz, Gewürze
In 500ml Wasser 40min kochen, salzen würzen
30 Tage 1xtäglich als Suppe essen

Rezept 4

Schweineherz waschen und füllen und kochen mit
Glockenwindenwurzel (Rx Codonopsis)
chin. Engelswurz (Rx Angelicae sin.)
chin Beerentraubenfrüchten (Fct. Schisandrae)

4.4. Schlafstörungen mit Herz Feuer

Ursachen für Herz Feuer sind:

- 1 Herz Yin Mangel, schwere psychische Störungen (ständige Sorgen,

Erregungszustände, Depressionen) führen zu Qi Stagnation.

- 2 Übermäßige Sorge und Nachdenklichkeit und Zeitdruck schüren das Feuer
- 3 Übermäßiger Genuss stark gewürzter Speisen und Alkohol, erwärmende Kräuter, chronisches Überessen
- 4 Leber Feuer greift aufs Herz durch Emotionen (Wut, Zorn, Frustration, Begierde)
- 5 Disharmonie Herz Niere

Symptome: häufiges Aufwachen oder Aufwachen mit Nachtschweiß und Hitzegefühl, viele Träume , Albträume, Träume vom Fliegen, Palpitationen, Erregungszustände, extreme Ruhelosigkeit bis zur Manie, Angstzustände, Panikattacken, Neurosen, Psychosen, Neurastenie, Gesichtsrötungen, Hitzewallungen, trockener Mund, Durst, Stottern, schmerzhaftes Zungen- und Mundgeschwüre mit rotem erhabenen Rand, dunkler, konzentrierter Urin, eventuell bitterer Mundgeschmack. In schweren Fällen Schmerzen und Blutungen bei Miktion, Dysurie, Harnwegsinfekt, Stomatitis, Hyperthyreose, chronische Urticaria, Neurasthenie, Stenocardien, Mitralklappeninsuffizienz, Nycturie,

- 5 Der Zungenkörper ist rot mit Punkten ev. rissig, Risse an Zungenmitte bis zur Spitze, v.a an Spitze gerötet und geschwollen, dünner. Belag trocken, meist gelb
- 6 Der Puls ist dünn, voll, schnell, saitenförmig, ev. überflutend, und oberflächlich v.a Herz Position, ev. unregelmäßig (cu)

Therapie: Herz beruhigen, Shen beruhigen, Hitze klären, bei chronischen Zuständen auch Yin nähren, Blut tonisieren, Herz tonisieren

Diätetempfehlungen:

Nahrungsmittel, die das Herz kühlen und Feuer ausleiten: mit Temperaturverhalten kühl und kalt, und Geschmack neutral, süß, bitter, ebenso Herz Blut nährend und Nieren Yin stützend

Aloe vera, grüner Tee, Wassermelone, Apfel, Lotussamen, Sellerie, bittere Salate, befeuchtendes Gemüse, Guinnessbier, Melissensaft, Passionsblüten, Safran, Hopfen, Champignonsalat, Selleriesaft, Mungbohnen

Reduzieren: gebackene, gegrillte, gebratene oder geröstete Nahrung

vermeiden: Nahrungsmittel mit heißem Temperaturverhalten, Schwarztee, Kaffee,

Kakao, Coca Cola, Alkohol, scharfe Gewürze.

Fertigpräparate

- 1 Kapseln mit Hopfen und Kampfer 3x täglich einnehmen
- 2 Melisengeist 3-4x täglich 1 TL in 1 Glas Wasser
- 3 Schwedenbitter ohne Rhabarberwurzel und Sennesblätter
- 4 Kopfkissen mit Hopfen und Lavendel füllen

Rezeptvorschlag (bei Schlafstörungen und Mundulcera)

500g rote Wassermelone auspressen
Den Saft nach und nach einnehmen

Kräuterrezeptur bei unruhigem Schlaf durch Herzfeuer

(Yin nähren, Blut tonisieren, Herz tonisieren, Shen beruhigen)

Hb Visci Albae, Mistel...8g
Hb Galeopsidis, Ockergelber Hohlzahn...10g
Fl Crategi, Weißdornblüten...4g
Fol. Melissa, Melisse...5g
Rx Ginseng...3g
Hb Passiflorae, Passionsblume...5g
Strobilus Lupuli, Hopfen...2g
Fl Rosae, Rosenblüten...5g
Hb Hyperici, Johanniskraut...2g
1EL Honig

Rezeptur bei massiven Schlafstörungen durch Herz Feuer mit psychotischen Ausformungen

(Herz und Shen beruhigend, Hitze klärend, Yin nährend-ausgewogene Rezeptur)

Fo Melissa, Melisse...5g
Strobilus Lupuli, Hopfen...2g
Hb Pulmolariae, Lungenkraut...4g
Fl Rosae, Rosenblüten...5g
Hb Passiflorae, Passionsblume, 5g
Fl Crataegi, Weißdornblüten...4g
Per.Citri retic, Mandarinschalen...5g
Hb Millefolii, Schafgarbe...3g
Rx Glycyrrhycae, Süßholz...2g

4.3. Schlafprobleme durch Leber Blut Mangel

Hun steht in enger Beziehung zu Blut. Wenn wir schlafen, sollte sich Hun im Bereich der Leber sammeln. In der Nacht ruhen die Shens in den Yin Organen. Bei Leber Blut Mangel verlässt Hun seinen vorgesehenen Platz. Dies kann zu unruhigen Träumen und Schlafproblemen führen. Durch Leber Blut Mangel mit Leerer Hitze kann entsprechend dem Fütterungszyklus das Leber Blut das Herz nicht nähren. Diese unzulängliche Versorgung begleitet mit Leerer Hitze verstört das Herz. Diese Form der Schlaflosigkeit ist ein schwerwiegender Zustand, denn das mangelnde Leber Blut kann das Yang nicht zurückhalten und verursacht Schwindel.

You Zai Jing: Wenn wir wach sind, hält sich die Seele in den Augen auf, wenn wir schlafen, hält sie sich in der Leber auf. So ist z.B bei schwindelkräftigen Patienten das Leber Blut schwach und kann die Seele nicht richtig halten.

Häufige Vorgeschichten für einen Leberblutmangel sind Milz Qi Schwäche, Leber Qi Stau, Nieren Yin Mangel und Folge von Leber Feuer.

Symptome: Einschlafstörungen, Schlaflosigkeit, oder häufiges Aufwachen, viele Träume, unruhiger Schlaf, Nachtschweiß, Schlafwandeln, verschwommenes Sehen, Schmerz meist rechts im Hypochondrium mild dumpf (Leitsymptomschmerzen), Besserung bei Druck; trockener Mund und Rachen (Blutmangel und Leere Hitze), Muskelschwäche, Zittern, Parästhesien, Schwindel, Gleichgewichtsstörung, chronische Müdigkeit, Nervosität, Sehnenverkürzungen Muskelschwäche, Spasmen, Zittern, taubes Gefühl in den Extremitäten, Schwäche. Haut und Haare sind trocken, die Nägel blass und brüchig. Die Gesichtsfarbe ist mattblass oder fahl, die Lippen blass.

Menstruationsstörungen, Anämie, Hypotonie, tränende Augen, Myopie (Kurzsichtigkeit), Gesichtsfeldausfälle, Nachtblindheit, Tics, Vit B-Mangel, unregelmäßige Menstruation, drohende Frühgeburt, postpartale Schwäche.

Wenn, wie so oft in Kombination mit Leber- und Nieren Yin, Jing Mangel mit aufsteigendem Leber Yang und Auszehrung und Hitzezeichen (Leere Hitze=Leeres Leber Blut kann Yang nicht zurückhalten) auftreten, sind begleitende Symptome lumbaler Schmerz, Sterilität, Amenorrhoe.

- 7 Zunge: blasser Zungenkörper, auch Ränder, im Extremfall Ränder orange, dünn, trocken, kein oder dünner Belag, bei Hitzezeichen trocken rot,

8 Puls typisch für Leber Blut Leere: gespannt oder dünn, beschleunigt

Therapie: Herz nähren, Leber nähren, Leber in Blutspeicherung unterstützen (häufigeres, bes. nachmittägliches Niederlegen) Blut und Blutbildung stärken, Blut bewegen, Geist beruhigen, Hitze ausleiten, Trockenheit befeuchten.

Ernährungsempfehlungen:

Karotten, Erdäpfel, Grünkern, Dinkel, Buchweizen, schwarze Sojabohnen, Pinienkerne, Jasmintee, rote Weintrauben, schwarzer Sesam, Kompotte, Longanfrüchte, Bocksdornfrüchte, Spinat, Mangold, Hühner- und Kalbsleber, Hühnerfleisch, Wachtel, Aal, Ziegenmilch, Rotwein, roter Traubensaft, rote Rüben, Marillen, Kirschen, Feigen, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Petersilienwurzel und Blätter, Himbeerblätter, Fenchelsamen, Koriandersamen,

Mit Leber Qi Stau: Safran, Pfefferminze, Alkohol (nicht hochprozentig), Essig, Weizenbier, Dinkel, Grünkern, Sellerie, Oregano, Orangenblüten, Lorbeer

Gerichte:

- 1 Karpfensuppe
- 2 Rindsuppe mit Bocksdornfrüchten Fr. Lycii
- 3 Rindfleisch oder Leber in Rotwein kochen

Meiden von bitteren, scharfen Gewürzen, Kaffee, Schwarztee, Rohkost und Südfrüchten.

Rezeptvorschlag bei innerer Unruhe:

90g Sellerie

9g Stacheljubilensamen (Zizyphi spinosae semen)

Das Dekokt zur Behandlung von Schlafstörungen einnehmen.

Kräuterrezeptur bei Oberflächlichem Schlaf durch Leberblutmangel:

Rx Paeonia Albae, weiße Pfingstrose...7g

Hb Nasturtii, Brunnenkresse...5g

Hb Anserinae, Gäsefingerkraut...5g

Hb Urticae, Brennnessel...5g

Rx Glycyrrhizae Uralensis, Süßholz...3g

Sm Lini, Leinsamen...5g

Ist eine ausgewogene Rezeptur, jedoch nicht so effektiv wie chinesische Kräuter und kann über einen längeren Zeitraum genommen werden.

4.4. **Leber Qi Trägheit**

Symptome: Nervenschwäche und körperlicher Kräftenmangel, Schlafprobleme, Ängste, Ziehen in der Brust, Seufzen, Grübeln, Schwindel, Müdigkeit, Menstruationsstörungen, innere Unruhe

9 Zunge: hellroter Zungenkörper mit weißem Belag

10 Puls: saitenförmig

Therapie: Leber Qi entspannen, Nieren Qi und Yin stärken

Weizen, Hirse, Lotussamen, Sellerie, Paradeiser, Gemüsepaprika, Karotten, Rucola, Endivie, Hirtentäschel, Longanfrüchte

Rezeptvorschläge

Rezept 1

1 Zitrone

200g Malzzucker

über Wasserdampf ½ Stunde dämpfen

2x täglich 1EL 30 Tage lang essen

Rezept 2

15g Glockewindenwurzel (Radix Codonopsis Pilosulae) in 300ml Wasser kochen

Im Sud 5 Walnusskerne 30min kochen und

50g weißer Zucker dazugeben

7 Tage 2x täglich essen und trinken

Rezept 3

15g Taglilie einweichen mit

12g Stacheljuchubensamen (Zizyphi spinoae semen) in 500ml Wasser 40min kochen

10 Tage vor dem Schlafengehen als Tee trinken

4.5. **Schafstörungen durch Leber und Nieren Yin Mangel**

Beim Syndrom des Leber-Yin-Mangels ist die Seele Hun entwurzelt. Die Symptome sind eine Fortsetzung von Leberblutmangel (*siehe 4.5.*) vor allem mit Einschlafstörungen, häufigem Erwachen, Sprechen im Schlaf, Nachtschweiß, Schlafwandeln, vielen Alpträumen, frühem Erwachen. Als Begleitsymptome Schwindel, verschwommenes Sehen, Gereiztheit, Hitzegefühl und Trockenheit im Rachen, Hitze in den "5 Herzen", nachmittägliche Hitzewallungen, Palpitationen, innere Unruhe, Tinnitus, Gewichtsverlust, Osteoporose, Hyperthyreose, Sterilität, Arterielle Hypertonie, chronische Laryngitis, Schleimhautatrophie im Bereich der Vagina, Psychovegetatives Syndrom, Vergesslichkeit, Reizbarkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Nachtblindheit, Grüner Star, Altersweitsichtigkeit, Schwäche in den Beinen, Knien, Kopfschmerzen, Depressionen

11 Der Zungenkörper ist rot und rissig, schmal, ev. dick, mit wenig, trockenem bis fehlendem Belag,

12 Der Puls ist ein Trommelpuls, besonders links. dünn, saitenförmig, schnell, ev. oberflächlich

Therapie: Leber und Nieren Yin stärken, Shen beruhigen, Blut und Blutbildung stärken, Leber in Blutspeicherung unterstützen, Nieren stärken, Milz tonisieren, Hitze reduzieren.

Ernährungsempfehlung: wie bei Leber Blutmangel, mit kühlem, mildem, süßen und saurem Geschmack und neutralem Temperaturverhalten, nur leicht scharfer Geschmack
Weizen, Dinkel, Hirse, Kamut

Karotten, Lotussamen, schwarzer Sesam, Sellerie, Chinakohl, Spargel, Schwarzwurzel, Gurken, Paradeiser, Longanfrüchte, Birne, Weintrauben, schwarze Morcheln, Jasmintee, rote Weintrauben, rote Datteln, Zinnkraut als Gewürz,

Alkohol (Reiswein, Sherry, Traubenwein, Bier, Heilweine)

Entenfleisch, Schweinefleisch, Hasenfleisch, Aal, Tintenfisch, Austern und Schalen, ev. gegorene Milchprodukte

Gerichte:

- 1 Congée mit Ginseng und roten Datteln und Sternmierenwurzel (rx Pseudostellaria)
- 2 Gemüse mit Zitrone beträufeln
- 3 Gemüsesuppen mit yinigem Gemüse

- 4 Dinkeltee mit 2 roten Datteln
- 5 Befeuchtende Gemüse yangig zubereiten
- 6 Zinnkrautsaftkur über 1 Woche 2-3 EL pro Tag
- 7 Meiden: heiße oder kalte Nahrungsmittel, Nahrung mit bitterem Geschmack, Fasten, Hungern

Kräuterrezeptur bei Schlafproblemen aufgrund von Leber und Nieren Yin Mangel

Hb Equisetii, Ackerschachtelhalm...6g
Hb Galeopsidis, Ockergelber Hohlzahn...8g
Fr Cardui mariae, Mariendistel Früchte...5g
Fl Trifoliae pratense, Wiesenkleebüten...4g
Hb et Rx Taraxaci, Löwenzahn...2g
Hb Millefolii, Schafgarbe...2g
Per Citri ret, Mandarinschalen...5g
(Ist auch über einen längeren Zeitraum anwendbar)

Rezeptvorschläge:

Rezept 1:

30g Bulbus Lillii
9g Rhizoma Anemarrhenae
Mit 500ml Wasser 40min kochen
30 Tage lang 1x täglich als Tee trinken

Rezept 2:

60g Brombeeren in 300ml Wasser 20min kochen mit Kandis süßen vor dem Schlafengehen essen und trinken

Rezept 3:

100g Muscheln
50g Reis
Salz, Gewürze
In 800ml Wasser 40min kochen
30Tage 1x täglich als Suppe essen

Bei zusätzlicher Nervenschwäche

Rezept 4

10g Fructus Lycii
6 rote Datteln
In 500ml Wasser 30 min kochen
7Tage 1x täglich als Suppe essen

Rezept 5

10g Fructus Lycii
15g Walnusskerne
In 500g Wasser 30min kochen
7 Tage 1xtäglich als Suppe essen

Rezept 6

1 Schweinehirn kurz in Wasser kochen, abgießen, mit
10g Fructus Lycii
30g Rhizoma Dioscorea (Yamswuzel)
In 500ml Wasser 30 min kochen
Salz und Gewürze hinzufügen
3-5Tage 1x täglich als Suppe essen

4.8. Schlaflosigkeit mit Albträumen durch inneren Leber Wind.

Schlaflosigkeit mit innerem Leberwind hat oft Leber und Nieren Yin Mangel mit aufsteigendem Leber Yang als Ursache unter Beteiligung des Herzens, kann aber auch aus Leber Qi Stau und Leber Feuer oder Schleimstagnation entstehen.

Symptome: Schlafstörungen, unruhiger Schlaf mit lebhaften (Alb)Träumen, Kopfschmerzen, Benommenheit, Reizbarkeit, Palpitationen mit Angstgefühlen, Drehschwindel und Tinnitus, Taubheitsgefühle und Krämpfe der Extremitäten bis zu halbseitiger Lähmung, aufsteigende Hitze im Bereich des Kopfes, verschwommene Sicht, Hypertonie, cerebrovaskuläre Insuffizienz, Apoplex, Trigeminusneuralgie, Epilepsie, Sprachstörungen, Muskelzuckungen.

Das aufsteigende Leber Yang zeichnet sich aus durch Schwindel, ein Gefühl, als wären die Ohren geschwollen, Tinnitus, Vergesslichkeit, Ruhelosigkeit. Wind, der durch Blut Mangel hervorgerufen wurde, zeichnet sich durch Benommenheit, verschwommene Sicht, Tinnitus, Taubheit der Extremitäten und gar Bewusstlosigkeit aus. Weitere Entwicklung der Krankheit führt zu Wind Schlaganfall mit Tremor, fazialer Paralyse, plötzlicher Bewusstlosigkeit, muskulärer Tetanie oder Fieberkrämpfen bei hochfiebernden Kindern.

13 Puls: gespannt, schnell, fest und lang

14 Roter Zungenkörper

Therapie: Leber und Nieren Yin nähren, Blut und Körpersäfte tonisieren, Shen beruhigen, rebellierendes Leber Qi und die Blutzirkulation nach unten führen, Leber Wind absenken.

Ernährungsempfehlungen:

Wie oben bei Leber und Nieren Yin Mangel beschrieben.

Speziell Butter und Milch (wenn kein Schleim), dunkles Bier alkoholfrei, Dinkel, Mais, Amaranth, Hafer bei Kinderepilepsie, bittere Salate und Kräuter, Mariendistel, Olivenblätter, Maulbeeren, Chrysantemenblüten, Tausendguldenkraut, Löwenzahnblatt und –wurzel Salat, Schafgarbe, Frauenmantel

Gerichte, Fertigpräparate

- 1 Grießbrei mit Butter
- 2 Kapseln mit Hopfen und Melisse
- 3 Baldrian 1 Tablette pro Tag
- 4 Präparate mit Passionsblume und Melisse
- 5 Roher Champignonsalat

Meiden: Alkohol!, heiße Gewürze und Nahrungsmittel!!

Rezeptvorschlag

100g Maulbeerblätter zu Pulver zerreiben
100g schwarzer Sesam mit
100g Sonnenblumenkernen zermahlen
Alles mischen und mit Honig zu Pillen formen.

Täglich abends und morgens je 10g in heißem Wasser aufgelöst einnehmen.

Kräuterrezeptur bei Insomnia durch aufsteigendes Leber Yang und inneren Wind

Fo Olivae, Olivenblätter...6g
Hb et rx Taraxaci, Löwenzahn...2g
Hb Alchemillae vulg., Frauenmantel...5g
Fo Melisae, Melisse...7g
Hb Agrimoniae, Odermening...5g
Hb Passiflorae, Passionsblume...3g
Hb Stellariae mediae, Vogelmiere...5g
Fr. Cardui mariae, Mariendistel Früchte...7g
Hb Galeopsidis, Ockergelber Hohlzahn... 10g

4.9. Schlafprobleme mit Leber Feuer

Der Schlaf ist unruhig mit Alpträumen oft boshafte Inhalte. Als Begleitsymptome gelten Unruhezustände, Gereiztheit, Wutausbrüche, Depressionen, Kopfschmerzen im Scheitel oder Augenbereich, Drehschwindel, Hypertonie, hochfrequentierter Tinnitus, Gehörsturz und plötzliche Schwerhörigkeit, gerötete Augen, Konjunctivitis, Nasenbluten, Durst, bitterer Mundgeschmack auch tagsüber, Oligurie und Obstipation, Hypermenorrhoe, brennender Schmerz in Rippengegend, klimakterische Beschwerden.

Beim lodernen Leberfeuer sind die Ursache meist über einen längeren Zeitraum andauernder Ärger oder Frustration, auch Stress, vor allem auch bei jungen Menschen. Ebenso Leber Qi Stau, mangelnde Ruhepausen, chronischer Alkoholkonsum, Rauchen, fettiges Essen.

15 Zunge: tief-rot, v.a. Ränder, Ränder geschwollen über gesamte Länge des Zungenkörpers, oder rote Punkte in Streifen, Belag trocken gelb

16 Puls: schnell, gespannt, ev. gleitend, voll, überflutend

Therapie: Leber besänftigen, Feuer absenken, Leber und Nieren Yin nähren

Ernährungsempfehlung:

kühl, neutral, wenig kalt, süß: Weizen, Dinkel, Gerste, schwarzer Sesam, Barsch, Kaninchenleber, Löwenzahn, Algen, Mandarine, Weintrauben, Sellerie, Wassermelone, Safran, Pfefferminze, Salate, Radieschen, Rettich, Enzianwurzel, Tausendguldenkraut

Gerichte:

- 1 Miso Suppe, Minestrone
- 2 Chikoreesalat mit Orangen
- 3 roher Champignonsalat
- 4 Maishaartee
- 5 Rohkost

Meiden: Alkohol und hitzebildende Nahrungsmittel (Lamm), scharf warme und scharf heiße (Knoblauch, rohe Zwiebel, Pfefferoni), bitter heiß (Kaffee), Zucker, fette Speisen, gebackene, gebratene, gegrillte, geröstete Nahrungsmittel,

4.10. Schlaflosigkeit und unruhiger Schlaf durch Qi- und Blutstagnation

Schlaflosigkeit und unruhiger Schlaf aufgrund von Blutstasen im Thorax und eingeschnürtem Leber Qi. Blutstasen im Thorax behindern den Blutfluss im Oberen Erwärmer und das Aufsteigen des klaren Yang zum Kopf. Das führt zu chronischen, hartnäckigen Schmerzen. Bei Blockade des Blutes in den Meridianen kommt es zu fixierten, stechenden Schmerzen. Stasen entwickeln sich über einen längeren Zeitraum bei Blut in Hitze und bei Qi in Feuer. Blutstasen blockieren die Gefäße und verhindern, dass das Herz ausreichend genährt wird. Die Kombination aus Stase, Hitze und unzulänglicher Ernährung kann zu Schlaflosigkeit, unruhigem Schlaf, Depressionen mit Hitze im Thorax, Palpitationen, extremen Stimmungsschwankungen führen. Das Qi fördert den Blutfluss, und das Blut folgt dem Qi Fluss, Leber und Lungen Qi müssen richtig verteilt werden. „Wenn das Qi zirkuliert, wird das Blut zirkulieren“. Zusätzliche Symptome: Nach Trauma bei Kindern mit Fieber, Schmerzen und Schlafstörungen, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Erstickungsgefühl beim Trinken, chronischer unaufhörlicher Schluckauf, Depressionen, Wärmefühl im Thorax, extreme Stimmungsschwankungen, schwankendes Fieber am Abend, Hitze in Hand und Fußsohlen (aus Hitze durch chronische Stase), trockene und schuppige Haut (DD nicht Yin Mangel) Migräne, Gehirnerschütterung, Trigeminusneuralgien, Menopausensyndrom, Herzkranzgefäßerkrankungen, Hypertonie, rheumatische Herzklappenerkrankung, Interkostalneuralgien, Costochondritis.

17 Dunkelrote Zunge mit dunklen Flecken an den Rändern, dunkle oder violette Lippen, Skleren und Gesichtsfarbe,

18 abgehackter oder saitenförmiger Puls.

Therapie: freien Blut- und Qi Fluss fördern, Blut Stasen auflösen, Blutproduktion fördern, Blut kühlen, Hitze beseitigen,

Schlafprobleme, Angstzustände, Panikattacken sind die Auswirkung einer Qi Stagnation auf das Herz zu zuschreiben. Deshalb sind Leber Qi bewegende Kräuter hinzuzufügen.

Ernährungsempfehlung:

Je nach Konstitution süß-kühl, scharf-kühl oder süß-warm

Entstauende Kräuter für das Leber Qi: Rosenblütentee, Jasminblütentee, Safran,

Scharfgarbe, Gelbwurz, Orangenblüten

1 Grüner Tee mit Safran und Rosenblüten

Vermeiden: sauer

Kräuterrezeptur bei Qi Stagnation und leichter Blutstase

Hb Alchemillae vulg, Frauenmantel...3g

Hb Millefolii, Schafgarbe...3g

Per. Citri ret, Mandarienschalen...3g

Rx Paeoniae alb, weiße Pfingstrose...3g

Hb Menthae pip, Pfeffermize...3g

RxGlyc, Süßholz...3g

Fl Rosae, Rosenblüten...5g

Kräuterrezeptur bei massiver Qi – und Blutstagnation, abschwellend

Fl Arnicae, Arnika...9g

Hb Hyperici, Johanniskraut...10g

Fl Calendulae, Ringelblume...8g

Hb Bursae Pastoris, Hirtentäschel...3g

Fo Rosmarini, Rosmarin...3g

Sm Hippocastani, Roskastanie...5g

Rx Paeoniae rubra, rote Pfingstrose...7g

Rx e Rz Rhei, Rhabarberwurzel...3g

4.11. Schlaflosigkeit durch Schleim Hitze

Schleim Hitze wird verursacht durch Hitze, die die Körpersäfte verdampft und zu Schleim transformiert. Das Syndrom der Schleimhitze wird häufig bedingt durch Fehlernährung oder länger andauernde Krankheiten. Aufsteigendes Magen-Qi schädigt den Magen und belastet Shen und das Herz. Der Schlaf ist unruhig mit restless legs Syndrom, unangenehmen Traumgehalten. Als Begleitsymptom treten Schwindel, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Palpitationen, thorakales Beklemmungsgefühl auf. Der Mund ist klebrig, und im Brustkorb macht sich ein Beklemmung- und Schweregefühl fest.

Nach langer Krankheit kann Kälte in der Gallenblase auftreten. Durch große Herz- und Gallenblasenleere kommt es zu ausgeprägter Schlaflosigkeit „Kein-Kissen- Krankheit“ genannt.

Schleimhitze schnürt das Qi ein und verhindert ein Aufsteigen des klaren Yang (Schwindel). Gleichzeitig wird trübes Yin nach oben transportiert (Nausea, Erbrechen).

Zusätzlich bringt Schleim Hitze den Thorax durcheinander und hindert das klare Yang am Aufsteigen. Es verursacht Unruhezustände, Schlafprobleme, Palpitationen und Angstzustände bis zu Bewusstlosigkeit. Es sind auch die Symptome von Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit und Reizbarkeit nach einer langen Krankheit.

Weitere Symptome sind gelbes, zähes, schwer auszuhustendes Sputum, gerötetes Gesicht, Fokalisiertes Spannungsgefühl im Thorax. Dies sind Symptome einer Disharmonie der Gallenblase und Magen mit Schleimhitze. In diese Gruppe gehören auch chronische Gastritis, Ulcus, Frühstadium einer Schizophrenie, (wenn Hitze im Magen dann auch Heißhunger).

Es wird nach zwei Hauptursachen unterschieden:

1. Schlaflosigkeit aufgrund von Schleim Hitze im Mittleren Erwärmer

Feuchtigkeit im Mittleren Erwärmer und Gallenblasen Hitze, Fehlernährung, Aufsteigendes Magen Qi „schädigt den Verstand“. Symptome sind Schlafstörungen, Palpitationen, starke Speichelproduktion, immer wiederkehrendes starkes Hungergefühl, Druckgefühl in der Brust, bitterer Mundgeschmack, chronische Gastritis, Morbus Menière, Schizophrenie, chronische Hepatitis, chronische Bronchitis, Tinnitus, depressive Verstimmung oder Unruhe und Appetitlosigkeit nach schwerer Krankheit, Bewusstlosigkeit

19 Zunge mit dickem, weißem oder gelbem Belag

20 Puls: schnell, gleitend oder gespannt

2. Schleim Hitze belastet das Herz bzw. Schleim Hitze beeinträchtigt die Herzkkanäle

Typische Symptome: Erregungszustände, starke Agitiertheit mit aggressivem Charakter (Manie, Fantasieren, Unkontrolliertes Lachen und Weinen, Schreien, Schlafstörungen mit Alpträumen, Gesichtsrötung, Obstipation, Oligurie ev, Depression, Epilepsie

Ursachen: Lang andauernde psychische Belastung mit Qi Stagnation, fieberhafte Erkrankungen, die den Funktionskreis Kreislauf belasten, übermäßiger Verzehr von

scharf fettigen Speisen und Alkoholismus

21 Zunge: rot, rote geschwollene Zungenspitze, gelber schmieriger Belag, ev.
ShaoYin Riss mit erhabenen gelblichen Papillen

22 Puls: schnell, gleitend, ev. überflutend oder gespannt

Therapie: Hitze klären, Feuchtigkeit und Schleim umwandeln, Shen beruhigen, Milz Qi tonisieren, Magen harmonisieren, Gallenblase klären, rebellierendes Qi regulieren, in schweren Fällen psychiatrische Behandlung, Akupunktur und Kräuterbehandlung.

Ernährungsempfehlung:

Schleim umwandelnde Nahrungsmittel: Amaranth, Mungbohnen, Tofu, Algen, Artischocken, Avokado, AlfaAlfa, Bambussprossen und –Saft, Pilze, Spargel, Gerste, Kohlrabi, Rettich, Radieschen, Schwarzer und Grüner Tee, Maishaartee

Rezeptvorschlag: für Verdauungsstörungen mit Schlafstörungen

50g Klebrige Kolbenhirse

5g Pinelliawurzel

In Wasser kochen und den Absud trinken

Kräuterrezeptur bei Schlaflosigkeit und Appetitlosigkeit nach schwerer Krankheit

Rx Inulae, Alantwurzeln...4g

Hb et Rx Taraxaci, Löwenzahn...4g

Per Citri ret, Mandarinenschalen...2g

Glycyrrhizae, Süßholz...4g

Tb Pinelliae, Pinellie...4g

Hb Millefolii, Schafgarbe...3g

Stigmata Maydis, Maisgriffel...4g

Rz Zingiberis off rec, frischer Ingwer...2g

Eine ausgewogene Rezeptur um Schleim zu transformieren und Hitze zu klären

4.12. Frühkindliche Schlafstörung

Frühkindliche Schlafstörungen bedeuten, der Säugling schläft nachts unruhig und weint. Tagsüber geht es ihm jedoch gut, der allgemeine Körperzustand ist gut. Entweder liegt Milz Disharmonie durch Kälte oder Herz-Leitbahnhitze = aufsteigendes Herzfeuer durch Schock vor.

a) Frühkindliche Schlafstörung durch Milz Kälte

Symptome: Blähungen

Therapie: Kälte ausleiten, beruhigen

Rezeptvorschläge

Rezept 1:

3g Lotussamen

2g Süßholz

In 300ml 20 min kochen

7Tage 1x täglich als Tee trinken

Rezept 2:

3g Zimtrinde

5g Knoblauch oder 2 Scheiben Ingwer+etwas Zucker

50g (Kleb)reis

Mit 500ml Wasser 30min kochen

7 Tage 1x täglich trinken

b) Frühkindliche Schlafstörung durch Herz Feuer

Symptome: lautes Weinen, verstärkt durch Licht, sehr rotes Gesicht und Lippen, trockener Stuhl, Nervosität

Therapie: Herz beruhigen

Rezeptvorschläge:

Rezept 1

10g Bulbus Lilii (Lilienwurzel)

In 300g Wasser 30min kochen

Zuckern

5Tage 1x täglich als Tee trinken

Rezept 2 modifiziert

5g Fructus tritici levis (schwimmender Weizen)

5 rote Datteln

3g Süßholz

3g Chrysanthemenblüten zum Schluss dazugeben

In 300ml Wasser 20 min kochen

5Tage 1x täglich als Tee trinken

Rezept 3:

1 Salatgurke

50g Reis

In 500ml Wasser 30 min kochen

5Tage 1x täglich die Flüssigkeit trinken

4.13. Schlafstörungen aufgrund innerer Hitze und Blutstase

Der Vollständigkeit halber füge ich dieser Arbeit auch Aspekte der Schlafprobleme hinzu, die mit anderen Schwerpunkten der Chinesischen Medizin als mit Ernährung behandelt werden sollten. Von Seite der Ernährung ist grundsätzlich bei fieberhaften Erkrankungen zu empfehlen, auf Fleischspeisen, insbesondere Huhn zu verzichten und leichte Speisen vor allem Gemüse in Form von Suppen und Reis am besten in Form von Congee zu sich zu nehmen.

- a) Schlafstörungen aufgrund toxischer Hitze innerhalb des Dreifachen Erwärmers: Schlafstörungen, hohes Fieber, Gefühl innerer Unruhe, trockener Mund, Sprechen sinnloser Worte, blutiges Erbrechen, Nasenbluten, entzündliche Hautprobleme (Akne), Sepsis, Dysenterie, Pneumonie, akute Zystitis, Enzephalitis, Mastitis. Roter Zungenkörper, gelber Belag. Der Puls ist voll, schnell

Kräuterrezeptur:

Hb Fumariae, Erdrauch...5g

Hb Urticae, Brennessel...5g

Rx Gentanae macro., Enzianwurzel...3g

Hb Violae tricol, Stiefmütterchen...8g

Rx Taraxaci, Löwenzahnwurzel...7g

Hb Equiseti, Ackerschachtelhalm...8g

Bei geschwächtem Yang (z. B Durchfall, breiiger Stuhl, heller Urin) wärmende, Yang tonisierende Kräuter hinzufügen.

- b) Schlaflosigkeit und Reizbarkeit aufgrund von Hitze, die im Thorax eingeschnürt ist und eine Einschnürung in der Herzgegend zeigt, durch fieberhafte Erkrankungen, deren Therapie die Hitze nicht gänzlich eliminiert hat. Erkrankungen können Fieber unbekanntem Ursprungs, vegetative Dystonie, Erkrankungen der oberen Atemwege sein. Die Patienten wälzen sich schlaflos

hin und her oder haben einen sehr unruhigen Schlaf.

Therapie: kalte Kräuter, die die Hitze abfließen lassen.

c) Schlaflosigkeit verursacht durch Feuer, durch einen Yin und Körpersäfte Mangel nach einer Krankheit, in der die Hitze nicht vollständig aus dem Körper beseitigt wurde. Begleitet durch Palpitationen mit Ängstlichkeit, Hitzegefühl im Thorax, kann sich nicht hinlegen. Ein ShaoYin –Zustand, in dem die innere Hitze Körpersäfte und Yin versengt, die Nieren hindert, das Herz ausreichend zu versorgen. Dadurch kommen Hitzegefühl im Thorax und Symptome eines irritierten Shen zustande.

23 roter Zunge mit trockenem, gelben Belag, entzündete Stellen auf Zunge und im Mund

24 dünner beschleunigter Puls,

d) Schlaflosigkeit durch Hitze in der Shao Yin Ebene, die im Verlauf der Krankheit nicht vollständig eliminiert werden konnte und Yin und Körpersäfte schädigt, und die Niere an der Kontrolle des Herzfeuers hindert. Unfähigkeit sich ruhig hinzulegen, Palpitationen, Ängstlichkeit... Neurasthenie, Erholungsphase nach Infektionskrankheiten, Aphten und Dysenterie.

25 rote Zunge mit trockenem, gelben Belag

26 dünner, beschleunigter Puls.

Therapie: Herzfeuer ausleiten, Nieren Yin nähren, Blut Produktion anregen, Herz Yin nähren.

e) Schlaflosigkeit aufgrund innerlich entstandener Krankheiten, bei denen Nieren Yang keine Grundlage für Herz Yang bilden kann. (im Gegensatz zu Yin Mangel durch äußerlich zugezogene Erkrankungen), große Schwierigkeiten einzuschlafen und Kälte der unteren Extremitäten, Reizbarkeit, Ruhelosigkeit, Palpitationen aufgrund einer Disharmonie zwischen Herz und Niere

Therapie: Harmonie zwischen Herz und Niere herstellen durch Ableiten des Herzfeuers und Tonisieren des Nieren Yang.

5. Auswahl von Nahrungsmitteln mit besonderem Bezug zu Schlafproblemen:

Entenfleisch

Entenfleisch ist termisch kühl bis kalt und vom Geschmack süß und salzig. Es wirkt auf die Organsysteme Niere, Leber, Magen und Lunge mit einer Stärkung des Yin, Blut nährend und Hitze kühlend.

Die hervorstechenden Anwendungen sind bei Hitze Syndromen durch Yin Mangel bei Erschöpfung , Schlaflosigkeit, Nachtschweiß etc. nach Krankheiten oder Geburt, sowie aufsteigendem Yang durch Yinmangel und bei Blutmangel und auch bei Ödemen.

Hühnereidotter

Hühnereidotter nährt das Yin von Herz und Nieren, wirkt befeuchtend und tonisiert das Blut. Sein Temperaturverhalten ist neutral und der Geschmack süß.

Eigelb wirkt unterstützend bei Yin und Blutmangelsymptomatik, bei Schwäche nach längerer Krankheit, und Leerer Hitze durch konstitutionell bedingten Yin Mangel und nach der Geburt.

Klebrige Kolbenhirse

Die Kolbenhirse ist kühl und süß und wirkt auf das Qi des Magens und Dickdarms harmonisierend und beruhigend und unterstützt bei Durchfall.

Eine mögliche Anwendung ist die bei Schlafstörungen bei Disharmonie des Magen Qi.

Schweineherz:

Vom Temperaturverhalten ist das Schweineherz kühl, vom Geschmack süß und salzig und wirkt auf das Herz Qi.

Eingesetzt wird es bei Qi Symptomen wie Palpitationen , Nachtschweiß und Schlafstörungen.

Sellerie:

Sellerie wirkt durch sein kühles Temperaturverhalten und durch den süßen, leicht bitteren Geschmack hauptsächlich besänftigend auf die Leber und leitet Wind und Nässe aus. Den Magen stärkt er durch die Unterstützung der absenkenden Wirkrichtung des Qi. Weiters ist er diuretisch und stillt Blutungen.

Seine Anwendung findet Sellerie bei Symptomen, die durch Hitze Symptomatik und aufsteigendes Leber Yang verursacht werden beispielsweise Unruhe, Schwindel und Hypertonie. Auch bei Feuchter Hitze in Leber und Magen ist Sellerie indiziert.

Wassermelone:

Wassermelone hat einen süßen Geschmack und kaltes Temperaturverhalten. Sie wirkt auf Herz, Magen und Blase.

Besonders geeignet ist sie bei Behandlungen von Herzfeuerzuständen und Schädigung der Körpersäfte durch Fieber bei Sommerhitze. Bei Stagnation von Feuchter Hitze im Unteren Erwärmer kann sie zur Ausleitung mitverwendet werden.

Weizen:

Weizen stützt in erster Linie das Herz, aber auch die Nieren und die Leber. mit der Geschmacksrichtung süß und einem kühlen Temperaturverhalten. Angekeimter und getrockneter Weizen hat noch zusätzlich salzige Eigenschaften.

Er findet gute Verwendung bei Hitze bedingten Symptome auf Grund von Herz Yin Mangel, wie bei Erregungs- und Angstzuständen, Gemütsschwankungen, depressiver Verstimmung, leichtem Weinen, Gereiztheit und innerer Unruhe und Schlaflosigkeit. Gekeimter Weizen wirkt zudem entgiftend und auf die Funktion des Dünndarms.

SCHLUSSFOLGERUNG

Der Schlaf ist, wenn er auch im Tierreich schon bei sehr alten Entwicklungsstufen vorkommt, kein primitiv vegetativer gestalteter organischer Ablauf, sondern ein sehr komplexer körperlicher Vorgang, der, eng mit der Bewußtseinsebene gekoppelt, nur eine andere Darstellung des wachen Zustandes ist. Der Zustand des Schlafes spiegelt die Lebensumstände wider und wird stark geprägt von mentaler Lebensführung und körperlicher Verfassung.

Dadurch haben wir mit Berücksichtigung der Emotionen, der Bewegung des Körpers und besonders stark mit der Ernährung die Hauptkomponenten für einen erquickenden Schlaf in der Hand. Mit entsprechenden Ernährungsgewohnheiten und bewußtem Steuern der Diätpläne ist viel Vorsorgemedizin, aber auch korrekatives Eingreifen bei bereits aufgetretenen Beschwerden möglich.

Gerade bei der „Volkskrankheit“ Schlafstörungen wäre es für eine allgemeine Gesundheitsvorsorge von großer Unterstützung, das know how der chinesischen Diagnostik und Diätetik für eine kostengünstige und auch erfolgreiche Therapie einzusetzen.

QUELLENVERZEICHNIS

Bob Flaws: Das Geheimnis der Chinesischen Pulsdiagnostik, 2001, Kötzing Bayer.Wald

Carl-Hermann Hempen, Toni Fischer: Leitfaden Chinesische Phytotherapie

Claude Diolosa: Studienunterlagen für die Grundausbildung sowie für
Differentialdiagnostik 2004-2007, Wien

Claudia Lorenz: Studienunterlagen für die Ausbildung zur TCM Ernährungsberatung
2007-2008, Schiedlberg

Claus Schnorrenberger: Lehrbuch der chinesischen Medizin, 2005, Stuttgart

Dan Bensky, Steven Clavey, Erich Stöger: Chinese Herbal Medicine, Materia Medica, 3.
Auflage 2004, Seattle

Francisco J. Valera, Traum, Schlaf und Tod, der Dalai Lama im Gespräch mit westlichen
Wissenschaftlern, 5. Auflage 2006, München

Giovanni Maciocia: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, 1997, Kötzing/Bayer
Wald

Giovanni Maciocia: Zungendiagnose in der chinesischen Medizin, 4. Auflage 2003,
Seattle, Washington

Heinz Schilcher, Susanne Kammerer, Tankred Wegener: Leitfaden Phytotherapie, 3.
Auflage 2007, München

Jeremy Ross: Westliche Heilpflanzen und Chinesische Medizin, 2006, Kötzing /
Bayer.Wald

Jeremy Ross: Zang Fu, die Organsysteme der traditionellen Chinesischen Medizin, 4.
Auflage 2003, Uelzen

Maoshing Ni: Der Gelbe Kaiser, 3. Auflage 2000, Boston

LITERATURVERZEICHNIS