



PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN

PHILIPP EHRSAM

Schlafstörungen

„Schlaf“ ist ein Wort altgermanischen Ursprungs. Es bedeutet „schlapp werden“ und ist mit „schlaff sein“ eng verwandt. Tatsächlich dient in der modernen Forschung das Schlaffwerden der Muskulatur als wichtigste Messgrösse zur Bestimmung von verschiedenen Schlafstadien. Ein guter Schlaf entspannt jedoch weit mehr als nur die Muskeln. Körper, Geist und Seele erholen sich während dieser Zeit. Wie wichtig dieser regelmässige Aufbau für einen gesunden Alltag ist, merken wir, sobald ruhige Nächte keine Selbstverständlichkeit mehr sind. **Unser Schlafbedürfnis verändert sich** im Laufe der Zeit und ist oft eng an die körperliche und geistige Beanspruchung während des Tages gekoppelt. Als Säugling ist der Schlaf auf beinahe 24 Stunden gleichmässig verteilt. Im Laufe der Entwicklung stellt sich ein Rhythmus ein und der Schlaf beschränkt sich immer mehr auf die Nacht. Ältere Menschen brauchen meist weniger Schlaf, nutzen jedoch oft die Tagesstunden für eine kurze Ruhephase.

Aus Sicht der **Traditionellen Chinesischen Medizin TCM** gehört die Nacht zum Yin. Das aktive Yang tritt in den Hintergrund und lässt die Organe regenerieren. Es können grundsätzlich zwei Formen von Schlafstörungen unterschieden werden. Bei der einen ist zu viel Yang (Aufregungen, Unruhe usw.), und bei der anderen fehlt es eher am Yin (keine besondere Unruhe, jedoch „schläft es einfach nicht“). Stille und Dunkelheit ermöglichen dem Shen (Geist) ruhig zu werden. Yin und Blut sind die Residenz des Shen. Sind sie in schlechtem Zustand, hat der Geist kein zu Hause und treibt frei umher, was zu Schlaflosigkeit führt. Im Alter nehmen Qi (Kraft, Energie) und Blut normalerweise ab. Dann wird früheres Erwachen in der chin. Medizin als normal angesehen, wenn das Wohlbefinden nicht zu stark beeinträchtigt ist. Schlafstörungen stellen immer eine Abweichung vom gesunden persönlichen Schlafverhalten dar. Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen, frühes Erwachen aber auch übermässiges Schlafen sind mögliche Beschwerden einer Schlafstörung. „Jeder dritte Mensch leidet an Schlafstörungen“ lautet das alarmierende Ergebnis zahlreicher Studien. Dabei sind leichte und gelegentliche Beschwerden anders zu gewichten als plötzliche und sehr schwere Störungen. In diesem Fall sollte eine körperliche Ursache ausgeschlossen

werden. **Schlaflosigkeit beginnt am Tag!** Oft sind z.B. starke Gemütsbewegungen, eine ungewohnte Umgebung, leichte Erkrankungen oder Sorgen und Konflikte Ursache unruhiger Nächte. Um den Leidensdruck rasch zu lindern ist es in jedem Fall wichtig, **optimale Schlafgewohnheiten zu entwickeln**. Dabei gilt es Bettzeit, Raumbedingungen, Mahlzeiten und Genussmittel sowie die Tätigkeit vor dem Schlafen zu reflektieren und den momentanen Bedürfnissen anzupassen. Naturheilkundliche Anwendungen fördern die Entspannung zusätzlich. **Eine Therapie mit chinesischen Arzneimitteln, Phytotherapie oder Akupunktur kann einen gesunden Schlaf wirkungsvoll unterstützen**. Die Behandlung richtet sich nach der individuellen Diagnose. Die Differenzierung erfolgt unter anderem nach Art der Schlafstörung, Schlafposition, Träumen sowie nach Begleitsymptomen und nach Zungen- und Pulsbefund.

* * *

Die Kosten für eine Therapie sind über die Zusatzversicherung
„Alternativ / Komplementär“ gedeckt.