

# Artikel: Schlafstörungen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin



## Über mich

Meine TCM Ausbildung habe ich bei Jim Skoien in einer renommierten Schule für Traditionelle Chinesische Medizin in Zürich absolviert. Seit 2007 bin ich in eigener Praxis in Zürich-Wiedikon selbständig als dipl. TCM Therapeutin tätig. Für weitere Infos gehen Sie bitte auf meine Website [www.tcmzuerich.ch](http://www.tcmzuerich.ch).

## Schlafstörungen aus Sicht der TCM

Schlafstörungen beeinflussen unser Wohlbefinden und unser Alltagsleben. Schlafstörungen sind heutzutage weit verbreitet. Gemäss einer Statistik der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden ca. 30 Prozent der Erwachsenen an Schlafstörungen. Der Begriff Schlafstörung (Insomnie) bezeichnet die Beeinträchtigung des Schlafes aus unterschiedlichen Gründen. Dabei unterscheidet man drei Formen:

### Einschlafschwierigkeiten

Eine Einschlafzeit bis zu 30 Minuten gilt als normal. Wer unter Einschlafschwierigkeiten leidet, braucht ergo viel länger, d.h. Betroffene brauchen in der Regel eine bis mehrere Stunden oder bleiben sogar die ganze Nacht wach.

### Durchschlafstörungen

Die Betroffenen haben einen unruhigen, oberflächlichen Schlaf (Qualität). Sie wachen in der Nacht häufig auf, können jedoch meistens wieder einschlafen. Die effektive Schlafzeit ist dadurch aber nicht ausreichend, weswegen sich die Betroffenen am Morgen nicht erholt fühlen.

### Zu frühes Aufwachen

Die Betroffenen wachen sehr früh am Morgen auf (Quantität) und haben Mühe, wieder einzuschlafen. Dies ist eine typische Erscheinung bei älteren Menschen.

## Ursachen nach TCM

Gemäss dem Verständnis nach TCM gehört der Tag und die Aktivität zu Yang, die Nacht und die Ruhe zu Yin. Gesundheit bedeutet also, dass Yin und Yang (und Qi=Energie) in einem harmonischen Zustand sind. Ist dies nicht der Fall, können Schlafstörungen auftreten.

Die wichtigste Unterscheidung bei der Diagnose ist, ob es sich um einen Fülle- oder Leere-Zustand handelt. Fülle bedeutet in der TCM ganz allgemein gesprochen ‚zu viel von etwas‘ und Leere ‚zu wenig von etwas‘. Ich erwähne in der Folge nun je eine Musterdifferenzierung für einen Fülle- und einen Leere-Zustand:

### **Leber-Qi-Stagnation (Fülle-Zustand)**

Eine sehr häufige Ursache ist die sogenannte Leber-Qi-Stagnation. Der Funktionskreis Leber (Gan) ist für den freien Fluss der Energie (Qi) verantwortlich. Wenn das Qi hier nicht frei fließt, können Stress, Spannung, Muskelverspannung, Druck und Ärger auftreten. Energetisch wird es dann auf Höhe des Leber-Organs eng und das Qi kann nicht mehr absinken. Das ganze Qi bleibt also in der Brust und im Kopf. Dies führt dann zur Unruhe und im äussersten Fall zu Schlafstörungen, weil sich zu viel Energie im Kopfbereich befindet.

### **Blut-Leere (Leere-Zustand)**

Unter einer Blut-Leere (Xue Xu) verstehen wir eine energetische Leere des Blutes, welche nicht mit einer Anämie per se einhergehen muss. Das Blut ist in der TCM eine besondere Substanz, denn in ihm wohnt der Shen (Geist). In der TCM versucht man das in Bildern oder Geschichten so zu erklären: In der Nacht badet Shen in einer Badewanne voller Blut. Bei einer Blut-Leere wird diese aber nicht ganz gefüllt und Shen sitzt halb bedeckt, frierend und sehr unentspannt und wach in der Badewanne. Und wenn unser Geist-Shen nicht entspannt und ruhig ist, schlafen wir nicht.

Es gibt noch weitere Musterdifferenzierungen, welche ich hier nicht erwähne, weil es sonst den Rahmen des Artikels sprengen würde.

## **Therapie nach TCM**

Schlafstörungen können effektiv und vor allem nebenwirkungsarm mit der TCM behandelt werden. Durch eine ausführliche Befragung (Anamnese) des Betroffenen wird das Muster nach TCM ersichtlich und daraus resultiert dann auch die entsprechende Behandlung. Die am häufigsten angewandten Methoden sind in der Regel Akupunktur und Phytotherapie (chinesische Kräutertherapie).

Grundsätzlich gilt, dass bei der Behandlung von Fülle-Mustern erste Erfolge schon nach wenigen Wochen erzielt werden können, wohingegen Leere-Muster etwas mehr Zeit benötigen.