



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 07-2016 Schlafstörungen



Schlafstörungen können viele verschiedene Ursachen haben. Allen gemeinsam ist, dass sie, wenn sie als Dauerzustand auftreten zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen können.

Bei der ersten Gruppe handelt es sich um externe Störquellen wie:

- Lärm (Schnarchen, schreiende Babys, Straßen- oder Partylärm, etc)
- Unzureichende Abdunkelung (Straßenlicht von außen dringt ein oder im Zimmer laufende Fernseher)
- Unbequeme Lagerung
- Das Zimmer ist zu warm
- Emotional aufwühlende Gespräche oder Filme am späten Abend, Stress und Anspannung bis kurz vor dem Zubettgehen.
- Schichtarbeit
-

Ein Teil dieser Ursachen lässt sich relativ leicht beheben, bei dem verbleibenden Rest sollte man versuchen die Störungen zu mildern.

Wie oft aber stimmen die Rahmenbedingungen und trotzdem bleibt der Schlaf aus.

Aus chinesischer Sicht läuft das Blut, wenn wir ruhen zur Leber und wird dort gereinigt und aufbereitet, von dort läuft es zurück zum Herzen.

Ist genügend Blut zum Herzen gelaufen, so kann der Geist Shen im Herzen ruhen, wenn nicht, so irrt er durch den Körper, auf der Suche nach dem Blut.

Je weniger Blut (Menge) im Körper vorhanden ist, desto langsamer fließt es zum Herzen und desto mehr geistert Shen durch den Körper und hält uns wach.

Nun, selbst sehr traditionell denkende Chinesen glauben nicht daran, dass ein kleines Gespensterchen in unserem Herzen wohnt, welches nachts in einem Bett aus Blut schläft.

Es ist aber ein sehr schönes Bild für die von vielen Patienten mit Schlafstörungen beschriebenen Symptome.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Eigentlich ist der Patient sehr müde und möchte schlafen, kann aber aufgrund einer inneren Unruhe, die bis zur Ausbildung des „restless-legs-Syndroms“ führen kann, nicht in der Lage sich zu entspannen und in einen erholsamen Schlaf zu fallen.

Dies ist ein sehr alter Mechanismus unseres Organismus um uns vor Fressfeinden zu schützen.

Die Beutegreifer, und es ist noch nicht so lange her, dass wir nicht mehr auf irgendeiner Speisekarte stehen, kommen gerne in der Dämmerung und der Nacht um sich ihre Mahlzeit zu holen.

Ein geschwächtes Beutetier tut gut daran, nicht all zu tief zu Schlafen um rechtzeitig wieder wach genug für die Flucht zu sein.

Jeder, der schon einmal aus einem tiefen Schlaf heraus gerissen wurde weiß, dass es einige Zeit dauert, bis man wieder voll reaktionsfähig ist.

Bei einer schon vorher existierenden Schwäche des Körpers, sei es durch Krankheit, Verletzung oder Hunger etc. können diese entscheidenden Sekunden den Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen.

Einschlafstörungen und leichter Schlaf sind also ein Schutzmechanismus gegen nachtaktive Fressfeinde.

Eine andere Ursache für Einschlafstörungen ist das Grübeln. Die Gedanken kreisen, zumeist um ein spezielles Thema und kommen nicht zur Ruhe.

Hier liegt das Problem zum einen im Bereich des Erdelementes und damit bei Milz / Pankreas.

Zu diesem Funktionskreis gehört neben der Verdauung auch die Ernährung der Muskulatur und des Bindegewebes, aber auch die Konzentrationsfähigkeit. Liegt hier eine Schwächung vor, neigt unser Denkmuskel dazu, schwer verdauliche Gedanken wieder und wieder durch zu kauen.

Vor allem in der Zeit zwischen 23:00 und 1:00 (Maximalzeit der Gallenblase) und anschließend bis 3:00 (Maximalzeit der Leber). Beide Organe sind damit betraut Entscheidungen zu treffen und Pläne zu schmieden; allerdings reagieren sie auch sehr empfindlich auf Störungen der Ordnung. In diesem Fall spüren wir eine zunehmende Gereiztheit, die eventuell auch den Schlaf verhindern kann.

Störungen im Funktionskreis der Leber führen auch oft zu Durchschlafstörungen bei denen die Wachphasen in der entsprechenden Maximalzeit des Organs liegen.

Oft liegt hier Stress im Alltag dahinter, der die innere Ordnung stört. Alternativ können auch die flackernden Bilder aus Bildschirmarbeit und Fernsehen die Leber über die Augen reizen. Zusätzlich führt die damit verbundene sitzende Haltung dazu, dass die kontrollierende Lunge eingeengt und damit geschwächt wird.

Auch Schichtarbeit bringt den Biorhythmus stark durcheinander und die Leber reagiert gereizt.

Man sollte nur vermeiden zwischen 1:00 und 3:00 aufzustehen und auch dann im Bett liegen bleiben, wenn man in dieser Zeit wach wird. Während dieser Phase wird das Leberblut gebildet, ein Schmierstoff, das dem Blut beigegeben wird um alle hornartigen Substanzen zu befeuchten (Haare, Nägel, Augen, Nervenbahnen, Faszien, Gelenke, etc.). Es hält aber nicht nur den Körper, sondern auch Seele und Geist geschmeidig und macht uns flexibler in jeder Beziehung.

Liegt die Störung im Funktionskreis der Lunge, so wacht man zwischen 3:00 und 6:00 auf, wenn der Körper durch die Verteilung der Abwehrenergie in der Körperoberfläche auf die aktive Phase des Tages vorbereitet wird.

Störungen können entstehen durch Reizungen der Leber, gegen die die Lunge ankämpfen muss, hauptsächlich sitzende Tätigkeiten und wenig sportlicher Ausgleich, Trauer oder Infekte.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de

Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Die Frage ist jetzt natürlich, was man tun kann um die Beschwerden zu mildern.

Einem Energie- und Blutmangel kann über eine Optimierung der Ernährung, Kräuterpräparate und Akupunktur abgeholfen werden.

Ist der Allgemeinzustand verbessert, mildern sich auch automatisch die Störungen der einzelnen Organe.

Es ist auch hilfreich, nach konzentrierter Arbeit, spätem Essen oder einem aufregenden Tag, Fernsehprogramm oder Gespräch eine Entspannungsphase vor dem zu Bett gehen einzulegen. Hier empfiehlt sich ein Abendspaziergang um den Häuserblock oder Atemübungen aus dem Qi Gong. Hierbei sollte die Energie in das Dantian abgesenkt werden.

Die Abendmahlzeit sollte übrigens nicht zu spät, maximal bis 20:00 eingenommen werden und möglichst keine Rohkost enthalten, die nur schwer zu verdauen ist und den Darm nachts unnötig beansprucht.

Die Haupttrinkmenge sollte bis 18:00 eingenommen werden. Zum Einschlafen zu Alkohol zu greifen ist suboptimal, da dieser die Leber zu sehr beansprucht und damit stört, womit Durchschlafstörungen vorprogrammiert sind (allein um dem erhöhten Harndrang nachzukommen).

Wer schnell unter kalten Füßen leidet kann sich ein Körnerkissen an die Füße legen oder in den unteren Rückenbereich, bei Erkältung oder Lungenbeschwerden vom Hals abwärts die Wirbelsäule herunter.

Nach der Organuhr sollte man sich bis spätestens 22:30 zum Schlafen bereit machen, damit man die Chance hat, noch vor Beginn der Gallenblasenphase in den Schlaf zu finden.