

Schlafstörungen aus Sicht der TCM

不眠 Bùmian



Schloss Goldegg, 18.11.2021

www.florianploberger.com

Einleitung

Beste Schlafposition:

Auf rechter Seite

Schlaf-Position:

Am Rücken, Arme ausgestreckt: Hitze-Zustand

Am Bauch: Qi-Mangel

Auf einer Seite: Qi-Mangel auf dieser Seite oder Fülle auf anderer Seite

Einschlafstörungen:

(Herz)-Blut-Mangel

Herz-Feuer

Nahrungsmittel-Stagnation im ME

Herz-Qi-Mangel

Durchschlafstörungen:

Yin-Mangel

(Blut-Mangel)

Viele Träume:

Blut-Mangel

Schnarchen:

Feuchtigkeit und Schleim

Umkehrung des Magen-Qi

Übermäßige Schläfrigkeit:

Milz-Qi-Mangel

Herz- und Nieren-Yang-Mangel

Feuchte-Kälte

**Zhang Jing-Yue 张景岳, auch bekannt als Zhang
Jie-Bin 张介宾 (1563–1640)**

„Schlaf ist Yin und wird von Shen reguliert.

Wenn Shen ruhig ist, führt dies zu schlaf.

Wenn Shen nicht ruhig ist, führt dies zu Schlaflosigkeit.“

Hun („Wanderseele“)

„Hun“ wird der Wandlungsphase Holz zugeordnet.

Im „Hun“ sind sämtliche Eindrücke, die ein Individuum erfahren hat, gespeichert.

Das „Hun“ wurzelt in der Leber und hier vor allem im Bereich des Leber-Blutes und des Leber-Yin.

Hun („Wanderseele“)

Bei einem Leber-Blut- bzw. Leber-Yin-Mangel verliert das „Hun“ seine „Herberge“. Dies hat zur Folge, dass ein unruhiger Schlaf und zahlreiche lebhaft, ermüdende Träume auftreten.

In derartigen Fällen wird das Leber-Yin mit sauren, adstringierenden Arzneien genährt. Dazu zählen:

Semen Ziziphi spinosae (Suanzaoren)

Radix Paeoniae alba (Baishao)

Concha Ostreae (Muli)

Literaturempfehlung:

Ploberger, F. (2006) *Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin*, Schiedlberg: Bacopa.

Syndrom-Differenzierung

1. Herz-Blut-Mangel
2. Herz-Yin-Mangel
3. Herz-Feuer

Therapie

Verhaltensmaßnahmen

Diätetische Empfehlungen

Kräutertherapie

Äußere Behandlungsmethoden wie z.B. Akupunktur und Moxibustion,
Tuina, Schröpfen

Wichtige westliche Kräuter

Literaturempfehlung:

Ploberger, F. (2017) *Westliche und traditionell chinesische Heilkräuter*, Schiedlberg: Bacopa.

Hopfen

Pharmazeut. Name: Lupuli strobulus

Botanischer Name: Humulus lupulus

Verwendete Teile: weibliche Blütenstände

Temperaturverhalten und Geschmack: Bitter, leicht adstringierend, scharf, thermisch kühl

Meridian-Affinität: Herz, Leber, Niere, Magen

Funktionen und Indikationen:

Klärt Hitze

Beruhigt den Geist (Shen)

Nährt Nieren- und Herz-Yin

Klärt Magen-Feuer

Wirkt Leber-Qi-Stagnation im Mittleren Erwärmer entgegen

Dosierung: 1 - 3 g

Ackerschachtelhalm

Pharmazeut. Name: Equiseti herba

Botanischer Name: Equisetum arvense L.

Verwendete Teile: Kraut

Temperaturverhalten und Geschmack: Bitter, adstringierend, fad, thermisch kühl

Meridian-Affinität: Blase, Niere, Lunge, Dickdarm

Funktionen und Indikationen:

als Rohdroge, ungekocht

Tonisiert Lungen- und Nieren-Yin

Wirkt mild adstringierend

Dosierung: 5 - 20 g

Rose

Pharmazeut. Name: Rosae flos

Botanischer Name: Rosa gallica

Verwendete Teile: Blütenblätter

Temperaturverhalten und Geschmack: Süß, adstringierend, thermisch kühl

Meridian-Affinität: Herz, Magen

Funktionen und Indikationen:

Beruhigt den Geist (Shen)

Wirkt Herz- und Magen-Feuer entgegen

Wirkt der Diagnose „Schleim verlegt die Herzkanäle“ entgegen

Klärt Blut-Hitze

Dosierung: 3 - 6 g

Passionsblume

Pharmazeut. Name: Passiflorae flos

Botanischer Name: Passiflorae incarnata L.

Verwendete Teile: Kraut

Temperaturverhalten und Geschmack: Neutral, leicht bitter, thermisch kühl

Meridian-Affinität: Herz, Niere, Lunge, Leber

Funktionen und Indikationen:

Klärt Hitze

Beruhigt den Geist (Shen)

Wirkt Herz- und Leber-Feuer entgegen

Beruhigt aufsteigendes Gallen-Yang und Inneren Wind

Wirkt der Diagnose „Schleim verlegt die Herzkanäle“ entgegen

Dosierung: 2 - 6 g

Weissdorn

Pharmazeut. Name: Crataegi flos

Botanischer Name: Crataegus monogyna JAQU.

Verwendete Teile: Blüten

Temperaturverhalten und Geschmack: Leicht bitter, süß, thermisch neutral

Meridian-Affinität: Herz, Niere

Funktionen und Indikationen:

Beruhigt Shen (Geist)

Wirkt Herz-Feuer entgegen

Beruhigt mild inneren Wind aufgrund eines Nieren-Yin-Mangels

Wirkt der Diagnose „Schleim-Hitze verlegt die Herzkanäle“ entgegen

Dosierung: 3- 9

Goldrute

Pharmazeut. Name: *Solidaginis herba*

Botanischer Name: *Solidaginis virgaureae*

Verwendete Teile: Kraut

Temperaturverhalten und Geschmack: Bitter, thermisch kühl

Meridian-Affinität: Niere, Blase, Lunge

Funktionen und Indikationen:

Leitet Feuchtigkeit und Feuchtigkeits-Stagnationen aus

Wirkt Leber-Qi-Stagnationen entgegen

Leitet toxische Hitze und Hitze im Blut aus

Wirkt spasmolytisch

Dosierung: 3 - 6 g

Schlafstörungen auf Grund eines Herz-Blut-Mangels

Pfingstrosenwurzel, weiß (Radix Paeonia alba) 4,5 g

Weißdornblüten (Flos Crataegi) 6 g

Hopfen (Strobulus Lupuli) 1,5 g

Passionsblüte (Herba Passiflorae) 4,5 g

Mistel (Herba Visci) 3 g

YANG XIN TANG

Rdx. *Angelicae sinensis* (Danggui) 4 g

Rdx. *Rehmanniae Praeparatae* (Shudihuang) 6 g

Rdx. *Ginseng* (Renshen) 3 g

Semen Zizyphi spinosae (Suanzaoren) 4 g

Rdx. *Glycyrrhizae* (Gancao) 2 g

Rdx. *Rehmanniae viride* (Shengdihuang) 4 g

Poriae Cocos (Fuling) 4 g

Rdx. *Ophiopogonis* (Maimendong) 3 g

Semen Biotae (Baiziren) 3 g

Fr. *Schisandrae* (Wuweizi) 2 g

Akupunkturpunkte:

Tonisieren (Bu Fa): He 7 (Shenmen), Ks 6 (Neuguan), Bl 15 (Xinshu),
Bl 17 (Geshu), Ma 36 (Zusanli).

Ernährungsempfehlungen:

Empfehlungen: Rindfleisch, Lamm und Wild, Geflügelfleisch (insbesondere Hühnerleber), Datteln, Longanfrüchte, Lycii, mit Rotwein kochen, Petersilie, Wurzelgemüse, Kürbis und Karotten.

Zu meiden: scharfe Gewürze, grüner und schwarzer Tee, Kaffee.

Schlafstörungen auf Grund eines Herz-Yin-Mangels

Ackerschachtelhalm (*Equiseti herba*) 6 g

Lungenkraut (*Pulmonariae herba*) 4,5 g

Passionsblüte (*Herba passiflorae*) 6 g

Weißdornblüten (*Flos Crataegi*) 6 g

Süßholz (*Liquiritiae radix*) 3 g

Hopfen (*Strobulus Lupuli*) 1,5 g

TIAN WANG BU XIN TANG

Rdx. Rehmanniae (Shengdihuang) 9 g
Semen Biotae (Baiziren) 6 g
Rdx. Ginseng (Renshen) 4 g
Rdx. Salviae (Danshen) 4 g
Poriae Cocos (Fuling) 4 g
Tb. Asparagi (Tiandong) 6 g
Rdx. Platycodi (Jiegeng) 4 g
Rdx. Angelicae sinensis (Danggui) 4 g
Rdx. Scrophulariae (Xuanshen) 4 g
Fr. Schisandrae (Wuweizi) 4 g
Rdx. Polygalae (Yuanzhi) 4 g
Semen Zizyphi spinosae (Suanzaoren) 6 g
Rdx. Ophiopogonis (Maimendong) 6 g

Akupunkturpunkte:

Tonisieren (Bu Fa): He 7 (Shenmen), Ni 6 (Zhaohai), Bl 23 (Shenshu),
Mi 6 (Sanyinjiao) und Ks 6 (Neiguan).

Ernährungsempfehlungen:

Empfehlungen: wie bei einem Herz-Blut-Mangel, vermehrt: Samen und Nüsse, Sojaprodukte, Fisch, Datteln und Longanfrüchte.

Schlafstörungen auf Grund eines Herz-Feuers

Hopfen (Strobulus Lupuli) 4,5 g

Löwenzahn (Taraxaci herba) 4,5 g

Passionsblüten (Herba Passiflorae) 6 g

Ackerschachtelhalm (Equiseti herba) 6 g

Maishaar (Stigmata Maydis) 6 g

Rosenblüten (Flos Rosae) 3 g

AN SHEN WAN

(Cinnabaris (Zhusha) 2 g)

Rdx. Angelicae sinensis (Danggui) 6 g

Rdx. Glycyrrhizae (Gancao) 3 g

Rhz. Coptidis (Huanglian) 3 g

Rdx. Rehmanniae viride (Shengdihuang) 12 g

Akupunkturpunkte:

Sedieren (Xie Fa): He 8 (Shaofu), He 7 (Shenmen), Ks 6 (Neiguan), Ks 7 (Daling), Ks 8 (Laogong).

Ernährungsempfehlungen:

Empfehlungen: Salate, Joghurt, Sojaprodukte, Fisch, gekeimte Sprossen, Grüner Tee, Pfefferminztee, Magnesium - und Kalziumpräparate.

Zu meiden: Rotwein, alle scharfen Nahrungsmittel.

Akupunkturpunkte

Hauptpunkte:

Pe 6 (Neiguan)

He 7 (Shenmen)

Ren 15 (Jiuwei)

Pe 7 (Daling)

Zusatzpunkte:

Ni 3 (Taixi)

Mi 6 (Sanyinjiao)

Ni 6 (Zhaohai)

Ren 4 (Guanyuan)

Besten Dank!

www.florianploberger.com

www.das-zentrum.com

