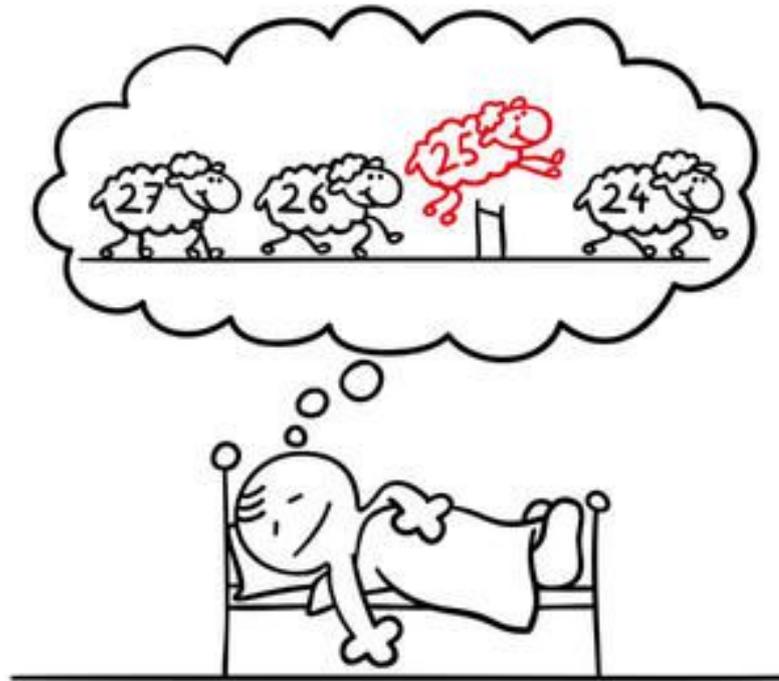


## Schlafstörungen aus der Sicht der TCM Shiatsu als Begleitung



Abschlussarbeit von Veronika Haller, Dezember 2014

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
1. Ursachen von Schlafstörungen .....	3
2. Zahlen und Fakten .....	5
3. Schlafstörungen und die Folgen.....	5
4. Westliche Definition von Schlafstörungen .....	7
Primäre Schlafstörungen .....	7
Sekundäre Schlafstörungen .....	8
5. Schlaf aus Sicht der TCM .....	8
6. Die Organe und der Schlaf.....	12
7. So kann Shiatsu helfen .....	16
8. Begleitende Maßnahmen für einen gesunden Schlaf .....	19
9. Auswahl von Nahrungsmitteln bei Schlafproblemen:.....	22
10. Quellen.....	23



## 1. Ursachen von Schlafstörungen

### Äußere Umstände

- Wetter
- Raumtemperatur,
- Luftfeuchtigkeit
- Lärm
- Zu helles Zimmer
- Schnarchender Partner
- Unbequemes Bett
- ungewohnte Umgebung

### Persönliche Umstände

- Stress
- Ungelöste Konflikte
- Fernsehen
- Schweres Essen am Abend
- Nikotin, Kaffee, Alkohol
- Belastende Gedanken
- Depressionen, Angst



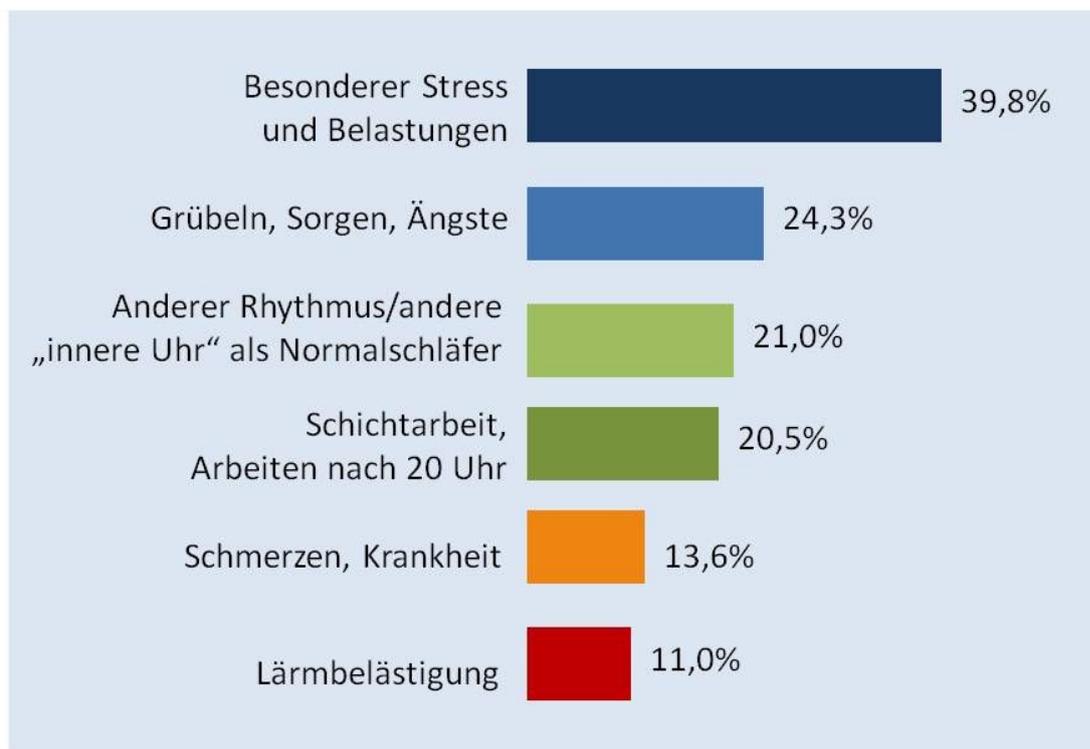
### Körperliche Umstände

- Lebensalter (Schlafdauer- und tiefe sinkt mit steigendem Alter)
- Krankheiten

- Emotionen wie Trauer, Fröhlichkeit, Ängste, ungelöste Konflikte, Stress können sich stark **positiv oder negativ** auf das Schlafverhalten auswirken.
- Lebensalter (Schafdauer und Schaftiefe sinkt mit steigenden Alter).
- Essen und Trinken (Schwere üppige Mahlzeiten am Abend, Hunger, Alkohol reduziert die REM-Phase= Traumphase und damit den Erholungswert des Schlafes)

- Körperliche Aktivität (Körperliche Aktivität erhöht das Schlafbedürfnis, Sport kurz vor dem Schlafengehen kann sich gegenteilig auswirken, da der Körper danach Zeit benötigt zur Ruhe zu kommen.)
- Krankheit (z. B. Fieber kann das Schlafbedürfnis steigern.)
- Geräusche (Straßenlärm, Musik, Schnarchen des Partners,...)
- Umweltbedingte Einflüsse (z. B. Straßenbeleuchtung)
- Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Wetter (Wetterumschläge, Föhn)
- Unbequeme Schlafstätte, Ungewohnte Schlafstätte

#### Wodurch sehen Betroffene ihren Schlaf gestört?



## 2. Zahlen und Fakten

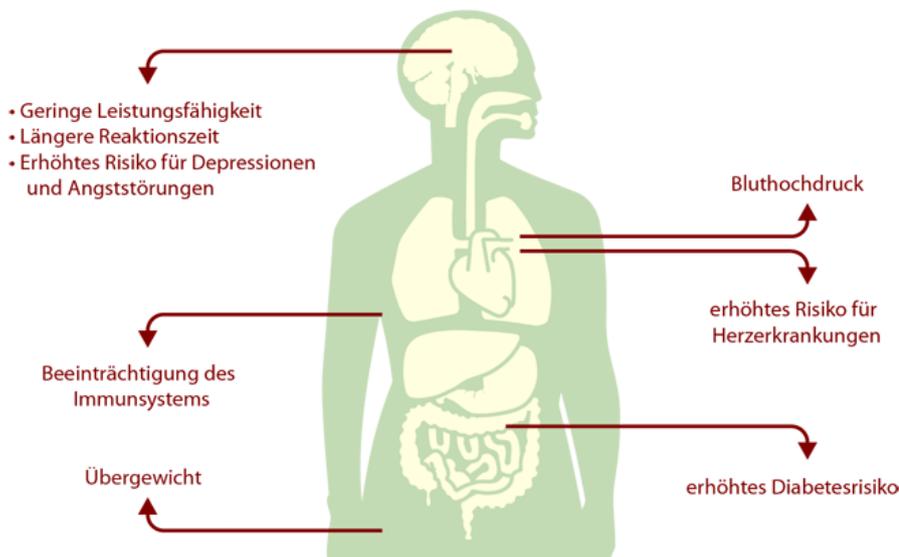
Ein erwachsener Mensch benötigt regelmäßig eine ausreichende Menge Schlaf, um sich am nächsten Morgen körperlich und geistig frisch zu fühlen. Eine Störung liegt vor, wenn die Gesamtschlafzeit nicht erreicht wird oder trotz ausreichender Schlafdauer eine Tagesmüdigkeit bzw. Einschlafneigung besteht.

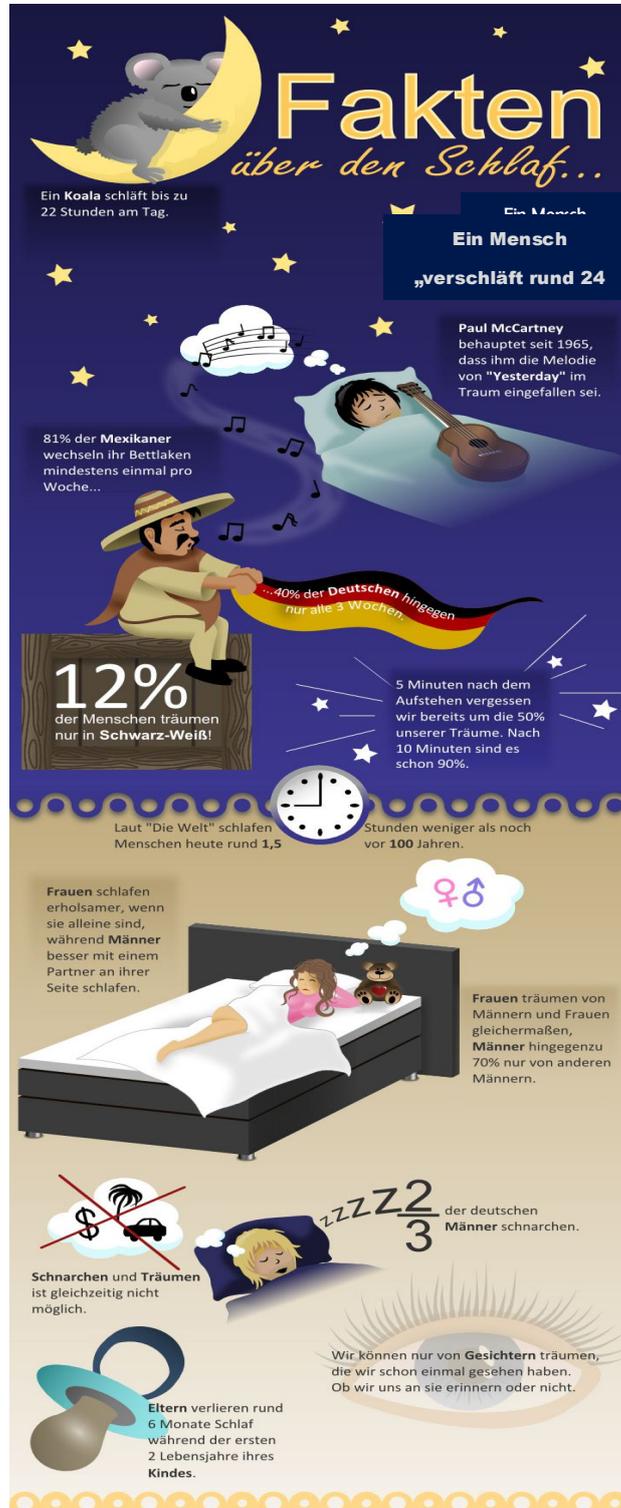
Ein Erwachsener schläft im Durchschnitt zwischen 6-8 Stunden. Jeder Mensch schläft rund 24 Jahre seine Lebens.

Menschen leben normalerweise mit dem 24-Stunden-Rhythmus des Sonnenlaufs, schlafen also nachts und sind am Tag aktiv. Eine im Hypothalamus gelegene innere (Haupt-)Uhr, so weiß man nun seit einiger Zeit, gibt diesen Rhythmus im Einklang mit dem Tag-Nacht-Rhythmus vor. Eine Gruppe von Nervenzellen reagiert via Netzhaut auf Licht und Dunkelheit in der Außenwelt.

## 3. Schlafstörungen und die Folgen

### Welche Auswirkungen können chronische Schlafstörungen haben?





# Fakten über den Schlaf...

Ein Koala schläft bis zu 22 Stunden am Tag.

Ein Mensch „verschläft“ rund 24

Paul McCartney behauptet seit 1965, dass ihm die Melodie von "Yesterday" im Traum eingefallen sei.

81% der Mexikaner wechseln ihr Bettlaken mindestens einmal pro Woche...

...40% der Deutschen hingegen nur alle 3 Wochen.

12% der Menschen träumen nur in Schwarz-Weiß!

5 Minuten nach dem Aufstehen vergessen wir bereits um die 50% unserer Träume. Nach 10 Minuten sind es schon 90%.

Laut "Die Welt" schlafen Menschen heute rund 1,5 Stunden weniger als noch vor 100 Jahren.

Frauen schlafen erholsamer, wenn sie alleine sind, während Männer besser mit einem Partner an ihrer Seite schlafen.

Frauen träumen von Männern und Frauen gleichermaßen, Männer hingegen zu 70% nur von anderen Männern.

Schnarchen und Träumen ist gleichzeitig nicht möglich.

zzzzz  $\frac{2}{3}$  der deutschen Männer schnarchen.

Wir können nur von Gesichtern träumen, die wir schon einmal gesehen haben. Ob wir uns an sie erinnern oder nicht.

Eltern verlieren rund 6 Monate Schlaf während der ersten 2 Lebensjahre ihres Kindes.

#### **4. Westliche Definition von Schlafstörungen**

Schlafstörungen sind subjektiv empfundene oder objektiv beobachtete Abweichungen vom normalen Schlaf. Man unterscheidet primäre und sekundäre Schlafstörungen.

##### **Primäre Schlafstörungen**

Die primären Schlafstörungen treten ohne zugrunde liegende Erkrankung auf. Sie lassen sich weiter unterteilen in: Dyssomnien und Parasomnien.

##### **Dyssomnien**

Unter Dyssomnien versteht man Ein- und Durchschlafstörungen oder eine übermäßige Schläfrigkeit:

- Insomnie und Hyposomnie: Häufigste Art der Schlafstörungen. Sie bedeuten Schlaflosigkeit oder zu wenig Schlaf. Häufig tritt eine Einschlafstörung auf, manchmal auch eine kombinierte Ein- und Durchschlafstörung ggf. mit morgendlichem Früherwachen.
- Hypersomnie: Die Hypersomnie zeigt sich durch Schläfrigkeit am Tage und Schlafanfälle, die sich nicht durch nächtlichen Schlafmangel erklären lassen.

Zu den Dyssomnien gehören auch Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus bei Schichtarbeitern oder Personen mit häufigen Fernreisen über die Zeitzonen hinweg. Hier tritt häufig eine Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus auf, der mit einer vermehrten Schläfrigkeit über den Tag und einer Schlaflosigkeit zur normalen Schlafenszeit einhergeht.

##### **Parasomnien**

Parasomnien sind schlafbegleitende Störungen, die den Schlaf beeinträchtigen. Dazu zählen zum Beispiel:

- Somnambulismus: Wird auch als Schlafwandeln bezeichnet. Meist sind Jugendliche betroffen. Sie verlassen das Bett und manchmal auch das Haus ohne am nächsten Tag eine Erinnerung daran zu haben.

- Pavor nocturnus: Eng mit dem Somnambulismus zusammenhängend wird der Pavor nocturnus auch als eine Extremform des Schlafwandeln betrachtet. Im ersten Nachtdrittel kommt es zu einer Angstattacke, man erwacht aus dem Schlaf und hat keine Erinnerung an den Grund der Angst.
- Albtraum: Albträume sind ein sehr lebhaftes, angsterfülltes Traumerleben. Albträume treten meist im letzten Drittel des Schlafes auf, im Gegensatz zum Pavor nocturnus besteht keine Amnesie.

### **Sekundäre Schlafstörungen**

Bei den sekundären Schlafstörungen liegt eine Erkrankung zugrunde. Sie sind häufig Zeichen einer körperlichen oder psychischen Krankheit, z.B. der Depression oder einer Angststörung.

Quelle: <http://flexikon.doccheck.com/de/Schlafstörung>

## **5. Schlaf aus Sicht der TCM**

Die Betonung des Gleichgewichts in der chinesischen Medizin führt zu der Ansicht, dass gerade genug Schlaf das Richtige für den Menschen ist. Zuwenig oder zu viel Schlaf wird als ein Zeichen für Ungleichgewicht beziehungsweise Disharmonie angesehen.

Der Begriff "Schlafstörungen" steht für verschiedene Probleme des Schlafens: Einschlaf-, Durchschlafstörungen, ungenügender Tiefschlaf, unruhiger Schlaf, frühmorgendliches Erwachen oder zu kurze Schlafzeiten. Aber auch zu viele Träume sind Teil von Schlafstörungen.

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 Schlafs hängt stark vom Zustand des Geistes ab. Der Geist, Shen, ist im Herz verwurzelt, vor allem im Blut und Yin des Herzens:



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Ist das Herz gesund und ausreichend Blut vorhanden, ist der Geist gut verwurzelt und der Schlaf ungestört. Besteht ein Leerezustand des Herzens oder ist das Herz durch krankmachende Faktoren wie Feuer erregt, ist der Geist nicht gut verwurzelt und der Schlaf wird beeinträchtigt.

Wenn der Mensch sich niederlegt und nicht schlafen kann, so bedeutet das, dass die Yin-Organen geschädigt sind, sodass die Essenz keine Residenz hat, nicht ruhig ist, und der Mensch nicht schlafen kann.

Die sogenannte Wanderseele Hun spielt auch eine wichtige Rolle beim Schlaf.

Länge und Qualität des Schlafens hängen vom Zustand der Wanderseele ab. Diese hat eine Beziehung zur Leber, ist in der Leber verwurzelt. Wenn sie gut verwurzelt ist, ist der Schlaf normal und ohne Träume. Bei einer Schwäche des Yin oder des Blutes der Leber, wandert die Wanderseele einher, was einen unruhigen Schlaf bedingt. Die Wanderseele wird nicht nur durch die Leberschwäche, sondern auch durch krankmachende Faktoren gestört: Überanstrengung, Sorgen und übermäßige Denktätigkeit.

### **Herzdisharmonien**

Die Hauptfunktion des Herzens ist die Regulation von Blut und Shen, normalerweise sind diese Grundsubstanzen auch an Herzdisharmonien beteiligt.

- Blut-Leere des Herzen = Durchschlafstörung
- Yin-Leere des Herzen = Ein - und Durchschlafstörung

Diese beiden Muster bedeuten, dass zu wenig Blut oder Yin vorhanden ist, um das Herz beziehungsweise das Shen zu nähren. Die Symptome der beiden Muster sind sich ziemlich ähnlich: Herzklopfen, Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit, exzessives Träumen, Schlafstörungen, ein Gefühl des Unbehagens, Ängstlichkeit etc. Sie werden als das Unvermögen von Blut bzw. Yin verstanden, das Qi bzw. das Yang in sich aufzunehmen.

Da sich die Symptome dieser beiden Muster so sehr gleichen, wird die Zungendiagnostik zu einem ausschlaggebenden Unterscheidungsmerkmal. Mangelndes Herzblut tritt mit blasser Zunge auf. Der Patient hat vermutlich ein blasses, glanzloses Gesicht, ev. Schwindelgefühle und zeigt sich teilnahmslos.

Mangelndes Herz-Yin erkennt man im Unterschied dazu an der rötlichen Zunge, möglicherweise Nachtschweiß und ev. an einem aufgeregtem Verhalten.

Der Klient mit mangelnden Herz-Yin hat Ein – und Durchschlafschwierigkeiten, er wacht immer wieder auf, weil das Shen durch das relative Hitzeübermaß fortwährend gestört wird.

Der Klient mit mangelndem Herzblut hat Durchschlafstörungen.

Mangelndes Herzblut steht oft mit mangelndem Milz-Qi in Zusammenhang, da die Milz das Blut erzeugt. Mangelndes Herz-Yin hat mit mangelndem Nieren-Yin zu tun, weil die Nieren die Yin-Quelle der Organe bildet.

Bei Krankheitsbildern kann 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 harmonieren nicht, Herz- und Gallenblasenschwäche, Leber-Yin-Mangel und Nieren Yin Mangel.**

### **Leberfeuer**

Der Punkt Leber 3 ist der Hauptpunkt, um Leberfeuer auszuleiten. Gallenblase 12 und 20 unterdrücken rebellierendes Leber-Qi , Milz Pankreas 6 kühlt das Blut und beruhigt den Geist. Grundsätzliche Punkte bei Schlafstörungen sind Perikard 6, Herz 7 und Perikard 7.

Zusatzpunkte bei Yin-Mangel sind Milz 6, Niere 3, Niere 6, Herz 6.

### **Herzfeuer**

Beim lodernden Herzfeuer ist die übermäßige Sorge, Nachdenklichkeit die Ursache für das Syndrom. Es kommt zu nächtlichem Erwachen, Unruhezuständen, Alpträumen, als Begleitsymptom treten bitterer Mundgeschmack, Zungengeschwüre und Durst auf. Die Zunge ist rot mit Punkten, die Zungenspitze ist gerötet, der Belag meist gelb.

### **Leberfeuer**

Beim lodernden Leberfeuer ist die Ursache Ärger oder Frustration über einen langen Zeitraum, auch bei jungen Patienten. Der Schlaf ist unruhig. Es gibt ebenfalls Alpträume oft boshafter Inhalte, einen unruhigen Schlaf. Als Begleitsymptome gelten Unruhezustände, Gereiztheit, Kopfschmerzen, Schwindel, Durst, bitterer Mundgeschmack, dunklerer Urin und Obstipation. Die Zunge ist rot, der Belag schmierig gelb.

### **Schleimhitze**

Das Syndrom der Schleimhitze wird bedingt durch Fehlernährung. Aufsteigendes Magen-Qi schädigt den Magen und zermürbt den Verstand. Der Schlaf ist unruhig, man wälzt sich, unangenehme Traum inhalte. Als Begleitsymptom gilt Schwindel, Erbrechen, Appetitlosigkeit. Die Mundhöhle ist klebrig. Es gibt ein Beklemmungsgefühl im Brustkorb und ein Schweregefühl. Die Zunge ist rot, der Belag schmierig gelb.

### **Disharmonie zwischen Herz und Nieren:**

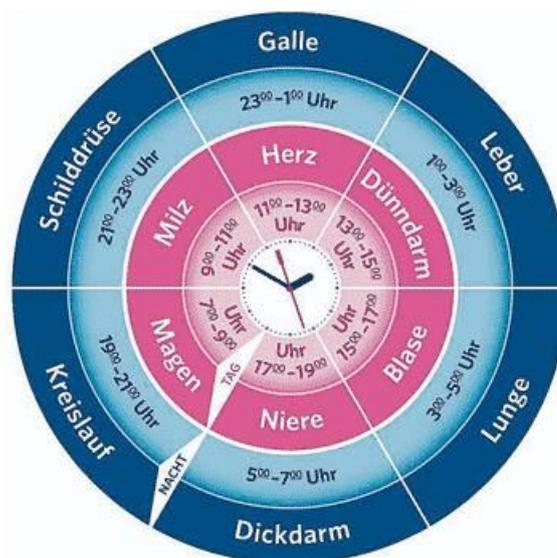
Ursache ist anhaltender Stress, schädigt das Nieren-Yin. Herz-Yin wird nicht ausreichend ernährt. Der Schlaf zeigt häufiges Erwachen, Nachtschweiß, Einschlafstörungen. Begleitsymptome sind Palpitation, Schwindel, schlechtes Gedächtnis, Tinnitus,

Hitzesensationen in Fuß- und Handflächen und Rückenschmerzen. Die Zunge ist rot, es gibt Furchen im Herzareal, der Belag ist gering.

Das Syndrom des **Herz- und Gallenblasen-Qi-Mangels** ist durch eine konstitutionelle Schwäche von Herz und Gallenblase bedingt und führt zur Ängstlichkeit im Schlaf, Erwachen in den frühen Morgenstunden ohne Wiedereinschlafen. Oberflächlicher Schlaf, Träume, viele Alpträume. Begleitsymptome Kurzatmigkeit, Palpitation, Müdigkeit, passiver und ängstlicher Charakter. Die Zunge ist blass und hat Furchen im Herzareal.

Beim Syndrom des **Leber-Yin-Mangels** ist die Seele Hun entwurzelt und wandelt in der Leere umher (chin. Erklärungsmodell). Als Symptome gelten häufiges Erwachen, Sprechen im Schlaf, Schlafwandeln, viele Alpträume. Als Begleitsymptome: Schwindel, verschwommenes Sehen, Gereiztheit, Hitzegefühl im Rachen. Haut und Haare sind trocken. Zunge ist rot, der Belag gering bis fehlend.

## 6. Die Organe und der Schlaf





**Berührung ist Begegnung**  
**Shiatsu-Ausbildungen Austria**  
**Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

## **Dickdarm**

Der Dickdarm steht in der Organsprache für „Festhalten und Loslassen“. Wie bei der Verdauung sollte der Dickdarm auf energetischer Ebene das ausscheiden, was wir nicht mehr benötigen. Tut er das nicht, sind Verstopfung und Verdauungsbeschwerden die Folge. Umgelegt können wir auch unter einer geistigen Verstopfung leiden, nämlich dann, wenn wir die Dinge im Kopf nicht loswerden, die wir nicht mehr benötigen.

Das Büro im Bett? Eine gute Dickdarmenergie kann klar zwischen Beruf und Privat trennen, kann von beruflichen Fragen und Belastungen Abstand nehmen und einen Schlussstrich ziehen, wenn der Feierabend ansteht. Eine gestörte Dickdarmenergie schleppt den Beruf mit ins Bett und anstatt einzuschlafen, befinden wir uns gedanklich noch im Büro oder bei anderen Themen, die wir nicht rechtzeitig „ausscheiden“ konnten. Die Aktivität geht weiter, das Yang kommt nicht zur Ruhe und gehört dementsprechend abgebaut

## **Milz**

Die Energie der Milz ist für das Nähren verantwortlich und steht für Erdung, für das In-sich-Zuhause sein. Die Milz ist auch die Residenz des Denkens und unterstützt das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit beim Lernen. Eine gute Milzenergie hilft uns, wohligh weich zu werden und uns tief zu entspannen. Sie beruhigt die unablässige Kette der Gedanken, das ständige Nach-Denken und Vor-Denken, das uns am eigentlichen Da-Sein hindert und bringt uns in unsere Mitte. Ist die Milzenergie gestört, verlieren wir leicht unsere Mitte und geraten aus dem Gleichgewicht. Wir beginnen, ohne Unterlass zu grübeln und nachzudenken oder uns in fixen Ideen zu verrennen und können vor lauter Sorgen nicht in den Schlaf finden.

## **Leber**

Die Leber ist in der Organsprache dem Holzelement zugeordnet, welches für die Ausdehnung und das Wachstum steht. Die Leber ist auch die Mutter der Emotionen. Fließt die Leberenergie, sind Freude und Begeisterung gepaart mit Vollgas die Triebfedern schlechthin; die Stunden



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

verfliegen und man findet sich auch noch spät abends mitten im Arbeitsgeschehen. Das zur Ruhe Kommen und der Schlaf sind chancenlos. Wir können nicht abschalten und anstatt einzuschlafen rattert das Hirn. Als Gegengewicht zur permanenten Umtriebigkeit dienen unsere Grundreserven, auf die das System zurückgreift um zu regenerieren. Ist das Gleichgewicht nicht stabil, gönnen wir uns keine Verschnaufpause, so erschöpft sich der Vorrat und über kurz oder lang kippt das System und es kommt zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen bis hin zur totalen Erschöpfung. Die Leberenergie speichert auch unsere Bilder und Vorstellungen, die wir von uns und der Welt haben. Diese sind durch Eindrücke aus der Kindheit und übernommene Verhaltensmuster unserer Vorfahren geprägt und drücken sich in der Art und Weise aus, in der wir unseren Lebensweg gehen und uns in die Welt einbringen. Die Leber ist somit in der Organsprache unsere Architektin, die unseren persönlichen Lebensplan schmiedet. Eine gute Leberenergie hilft uns, klarer zu sehen, eine Lösung für ein Problem vor Augen haben und uns gestaltende Gedanken über die Zukunft zu machen.

Wenn wir uns nicht erlauben, unserer Kreativität freien Lauf zu lassen, sondern wenn wir unser Leben von unserer Umwelt, vom „Außen“ planen lassen, wird der freie Fluss des Lebermeridians gestört. Wir stagnieren. Als Folge dessen versucht unser System, die Kreativität und Schaffenskraft, die wir uns nicht zugestehen und nicht ins Leben bringen, im Land der Träume auszuleben. Die stagnierte Leberenergie braucht Bewegung, um sich statt im Schlaf in der Realität auszudrücken.

## **Blase**

Die Blase hat aus fernöstlicher Sicht die Funktion der Regulierung der Aktivität des zentralen und des autonomen Nervensystems. Neben der Ausscheidung liegt ihre Hauptaufgabe in der Entspannung und Regeneration des Organismus. Wird viel Energie in Aktivitäten in körperlicher und geistiger Arbeit verbraucht und wird kein Ausgleich hergestellt, kommt es zu einem Übergewicht der sympathischen Aktivität. Stress dominiert, Verdauung, Ausscheidung, Aufbau und Regeneration werden gehemmt, der Körper verspannt und erschöpft sich. Wir spüren dies in Kreuzschmerzen, gespannten Waden, Nacken- oder Kopfschmerzen, deren Ursache häufig darin liegt, dass wir uns geistig zu sehr angestrengt haben und nicht abschalten können. Ist



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

unser System ständig in Betrieb, ständig auf „on“ und laufen wir permanent im Hamsterrad aus Arbeits- und Freizeitverpflichtungen, so können wir nicht abschalten – es fehlt die Zeit des Müßiggangs, des Entspannens, die „off-Zeit“. Und auch wenn wir versuchen, unsere Batterien wieder aufzuladen, werden diese durch unsere Dauerbetriebsamkeit sofort wieder angezapft und entladen. Daher ist es so wichtig, das Hamsterrad immer wieder zu stoppen und innezuhalten. Nur so kann Entspannung eintreten. Gelingt uns dies und setzen wir der Spannung auch nachhaltig Entspannung gegenüber, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene, so kann die Blasenenergie wieder frei und entspannt fließen.

Hektik, Anspannung und Betriebsamkeit machen einer wohltuenden Müdigkeit Platz und lassen uns selig und entspannt durchschlafen.

### **Nieren**

Die Nieren stehen für unsere Wurzeln, wo wir herkommen und was uns vertraut ist, für das Urvertrauen. Haben wir Vertrauen in uns, in unsere Umwelt, in das Leben, gibt uns dies Sicherheit und Stabilität. Ist es um diese Qualitäten nicht so gut bestellt, stellt sich nächtliche Unruhe ein und die Unsicherheit kann gerade in der dunkelsten Phase – in der Nacht – Überhand gewinnen. In den Nieren sind aber auch die Ruhe und die Regeneration beheimatet. Sie sind die Hüter unserer Energie, die wir durch die Atmung und Nahrungsmittel aufnehmen, und sie verwalten auch die Energie, die wir von unseren Eltern und der langen Reihe der Ahnen geerbt haben. Kümmern wir uns nicht um unsere Energiespeicher, werden diese geleert und die Nierenenergie (Yin-Energie) geschwächt. Als Folge des geschwächten Yin kann das Yang nicht ausreichend geankert werden und das Yang übernimmt nach einiger Zeit das Zepter und hält uns vom Schlaf ab. Daher ist es wichtig, die „Batterien“ immer wieder aufzuladen.



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

## **7. So kann Shiatsu helfen**

Zu den eindrucksvollsten und lohnendsten Erfahrungen, die Shiatsu uns geben kann, gehört ein guter Schlaf. Leider gibt es viel zu viele Menschen, für die das Schlafkönnen ein Problem ist und die dieses Problem mit Medikamenten zu lösen versuchen.

Da Shiatsu praktisch nebenwirkungsfrei ist, spielt sie heutzutage bei Entspannung und Schlafproblemen eine immer größere Rolle. Shiatsu wirkt anregend und zugleich auch beruhigend auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene. Somit ist diese Art der Regulation im Körper für eine stabile Balance ideal, um in den Schlaf zu finden und keine inneren Störungen während der nächtlichen Ruhe zuzulassen.

In der Arbeit mit Shiatsu geht es weniger um die Behandlung von Symptomen, sondern um die Suche nach der Ursache des zu behandelnden Problems, in diesem Fall einer Disbalance zwischen den Energien Yin und Yang.

Unter Ying und Yang verstehen wir einerseits Gegenpole, die sich allerdings gleichzeitig auch bedingen. So gibt es das eine nicht ohne das andere. Wichtig ist, die Balance zwischen beiden Energien herzustellen und für ein ausgewogenes Kräfteverhältnis zu sorgen, um damit zu verhindern, dass unser Organismus aus dem Gleichgewicht gerät.

Das Arbeiten mit Rhythmus bei Shiatsu ist für den Klienten meist sehr angenehm und „wiegt“ ihn regelrecht in einen sehr vertrauensvollen, geborgenen Zustand.

Körpereigene Kräfte werden in jedem Fall aktiviert und gefördert. Da Körper und Geist noch reguliert werden, kann es sein, dass der gewünschte Schlaf (Ein- und Durchschlaf) nicht sofort eintritt, jedoch kann die Behandlung bereits nach wenigen Sitzungen zum Erfolg führen.

Neben dem rhythmischen Arbeiten gibt es zahlreiche Punkte, die bei Schlafproblemen gerne verwendet werden.

**Tsubos bei Schlafstörungen:**

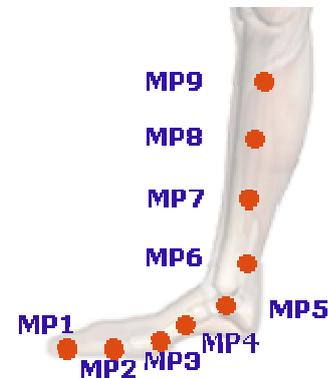
**Ma 45:** emotionale Disharmonien, exzessives Träumen, Albträume, Schläfrigkeit, Angstzustände, klärt Hitze und beruhigt den Geist



**MP 1:** beruhigt das Herz und den Geist, Unruhe, Albträume, emotionale Disharmonien

**MP 4:** beruhigt den Geist, nützt dem Herz und der Brust, stärkt Qi und Blut

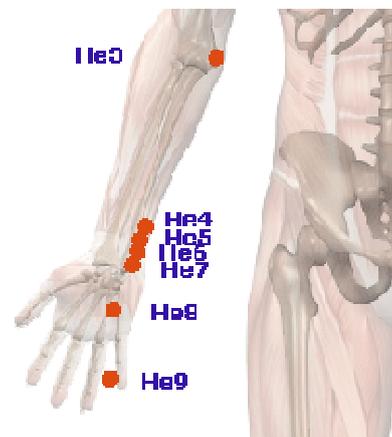
**MP 6:** tonisiert Qi und Blut, Wirkt auf alle Formen von Schlafstörungen, kühlt das Blut und beruhigt den Geist, bei Yinmangel



**H 3:** beruhigt den Geist, Unruhe, emotionale Disharmonien

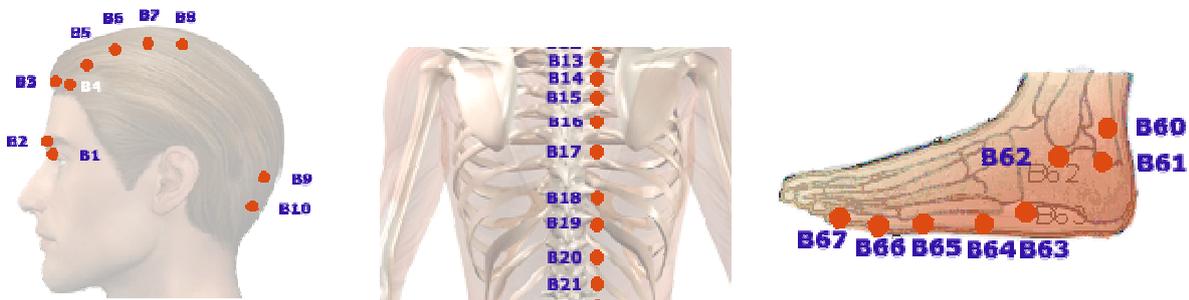
**H 5:** beruhigt den Geist

**H 7:** Erfahrungsstelle bei Schlafstörungen, das Herzblut und das Herz-Yin, löst Qi-Stagnationen, klärt Herzfeuer und beruhigt den Geist

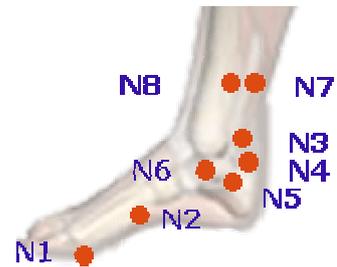


stärkt Herz-Hitze,

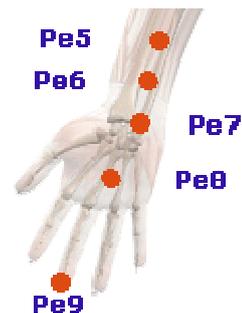
- BI 10:** beruhigt den Geist, emotionale Disharmonien
- BI 19:** Zustimmungsstelle der Leber
- BI 62:** beruhigt den Geist, Schlafstörungen, wichtiger Punkt bei Beschwerden im Wirbelsäulenbereich



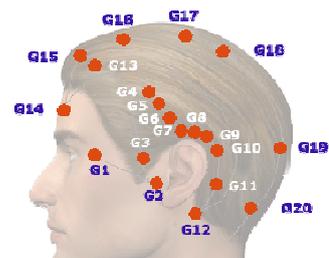
- Ni 3:** wichtiger Punkt für die Behandlung von Yin-Leere
- Ni 6:** beruhigt den Geist, tonisiert den Ursprung des Yin, wird aber auch zur Stärkung des Yang angewendet



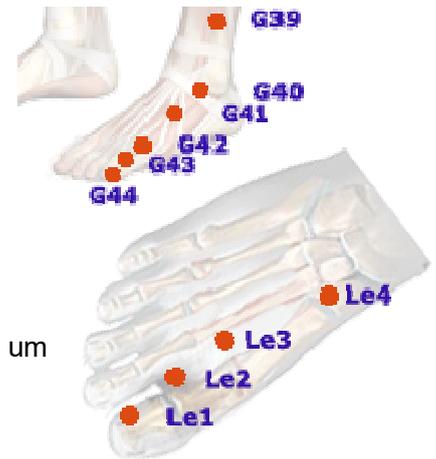
- P 6:** reguliert das Herz und beruhigt den Geist, tonisiert das Herz-Yin
- P 7:** klärt Hitze im Herz und beruhigt den Geist



- Gb 12:** reguliert Disharmonien zwischen Kopf und Körper, unterdrücken rebellierendes Leber Qi
- Gb 20:** reguliert Disharmonien zwischen Kopf und Körper, unterdrückt rebellierendes Leber Qi



- Gb 40:** verteilt Leber-Qi, bei Leere in der Gallenblase (Angst allein einzuschlafen, Angst vor Dunkelheit und Alleinsein)
- Gb 44:** beruhigt den Geist
- Le 1:** reguliert Leber-Qi, beruhigt den Geist, bei allen Formen von Stagnation
- Le 2:** klärt Leber-Feuer
- Le 3:** entspannt die Leber und den Hun, Hauptpunkt um Leberfeuer auszuleiten



Wenn starke Verspannungen in der Hals- und Schulter-Region vorliegen, dann können die Punkte Gb 20 und Gb 21 ergänzend behandelt werden.

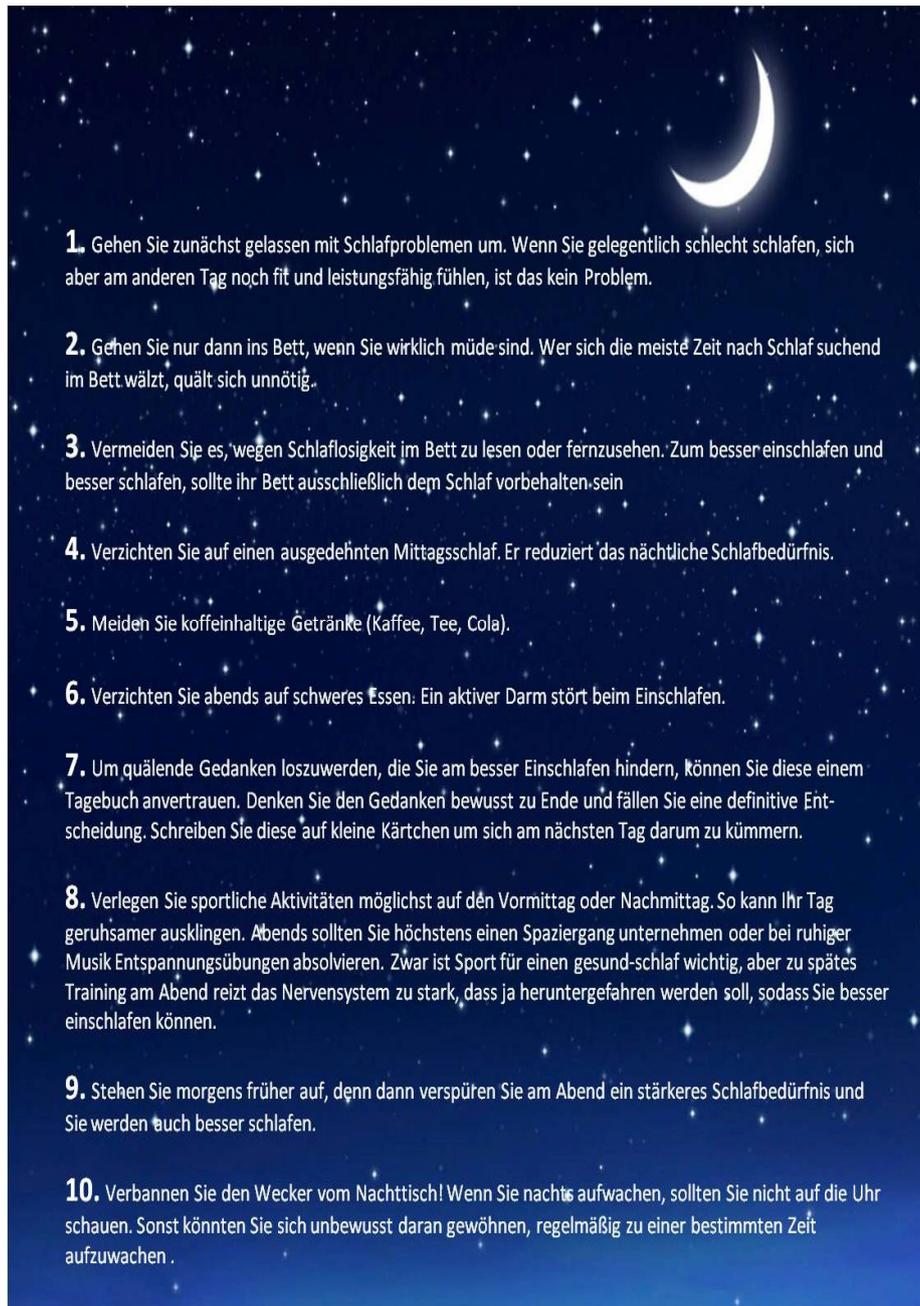
## **8. Begleitende Maßnahmen für einen gesunden Schlaf**

### **Was Sie tun können...**

- Schließen Sie den Tag bewusst ab, machen Sie ein für Sie passendes Abendritual. Hier wird dem Körper signalisiert, dass bald geschlafen werden soll.
- Loslass-Übung vor dem Schlafen: Autogenes Training
- „Schlafhygiene“: Das Schlafzimmer nur zum Schlafen und als Liebesnest nutzen, achten Sie auf kühle Temperatur
- Führen Sie ein Sorgentagebuch: Die Gedanken, die einem beim Wachliegen nachts kommen, sind meist ausgesprochen belastend, legen Sie daher Ihr Sorgentagebuch neben das Bett und schreiben Sie Ihre Gedanken nieder, klappen Sie das Sorgentagebuch zu und lassen Sie die Sorgen hinter sich.

- Stellen Sie sich in der schlaflosen Zeit positive Bilder und Situationen intensiv vor. Es kann sich dabei um positive Erinnerungen oder Gedanken jedweder Art handeln. Wichtig ist nur, dass durch diese Gedanken Geborgenheit und Wohlbefinden vermittelt werden.
- Hören Sie rechtzeitig mit dem Arbeiten auf (mindestens 2 Stunden vor dem Zubettgehen).
- Sport am Vormittag oder Nachmittag. Das fitnessstärkende, regelmäßige körperliche Training verbessert den Schlaf, gelegentlicher zu intensiver Sport wirkt dagegen schlafstörend. Sport am Abend kann eine aktivierende Wirkung haben, die das Einschlafen verzögert. Deswegen am Abend keinen Sport bis zur Erschöpfung treiben, aber schon auch körperlich aktiv sein.
- Stockgehen: Stellen Sie sich ohne Schuhe auf einen Stock (z.B. Besenstiel) normal zur Stockrichtung, so dass der Stock gut im Fußgewölbe gebettet ist und gehen Sie auf dem Stock ca. 10 Minuten lang.
- Vermeiden Sie Stress! - Tun Sie sich was Gutes! Was machen Sie gerne, wenn Sie nicht arbeiten müssen oder sich für andere verpflichtet fühlen? Überlegen Sie doch mal. Und setzen Sie es um. ein langer Spaziergang, ein warmes Schaumbad, eine entspannte Massage...

## 10 goldene Regeln für einen gesunden Schlaf



Quelle: [www.besser-gesund-schlafen.com](http://www.besser-gesund-schlafen.com)

## **9. Auswahl von Nahrungsmitteln bei Schlafproblemen:**

Grundsätzlich sollte man nicht zu spät essen. Je nachdem, welches Syndrom vorliegt, z.B. bei Hitzesyndromatik, sollte man möglichst keine erhitzenden Speisen zu sich nehmen.

Nahrungsmittel, die das **Yin stärken**, enthalten hochwirksame Nährstoffe, sind feuchtigkeitsspendend und haben oft kühlende Eigenschaften.

Es sind Nahrungsmittel wie **Samen, Eier oder Hülsenfrüchte**, in denen die Nährstoffe konzentriert sind, die die Pflanze oder ein Tier fürs Wachstum brauchen. Mischen Sie daher öfters Samen wie schwarzen Sesam, Pinienkerne oder Nüsse in Suppen, Eintöpfe oder Reis und stärken damit das Yin.

**Getreide** wie Hirse, Gerste, Quinoa und Weizen nähren ebenfalls das Yin, sowie die Hülsenfrüchte. Neben Linsen und Bohnen sind die schwarze Sojabohne und die Mungbohne besonders zu empfehlen.

**Fleisch** im Allgemeinen, aber Ente und Schwein im Besonderen sind Yin nährend. Beachten Sie aber, dass die nährend und befeuchtende Wirkung dieser Nahrungsmittel eine bestehende Feuchtigkeitproblematik noch verstärkt. Bei Übergewicht, Wasseransammlungen und Verschleimung sollten diese Nahrungsmittel daher sparsam eingesetzt werden. Dasselbe gilt für Milchprodukte, die zwar sehr nährend sind, aber auch stark befeuchten. Sie sind nur anzuraten, wenn Trockenheit und Hitze, z.B. des Magens, im Vordergrund stehen. Sprossen und Weizenkeime kühlen sanft und mindern ein Yin Defizit

**Fische und Meeresfrüchte** gehören ebenfalls zu den Yin Tonika und können öfter als Fleisch auf den Speiseplan kommen.

Yin stärkende Nahrung ist allgemein erfrischend bis kühlend und vom Geschmack her salzig, sauer oder süß.

Kühlend und Yin stärkend sind Algen, Soja und Tofu. Wenn ein gleichzeitiger Yangmangel mit Kältesymptomen vorliegt, sollten sie sparsam eingesetzt werden.

Wärmende Kraftsuppen mit Wurzelgemüse oder Fleisch stärken das Qi und das Yin.

Alle Blut und Säfte bildenden Lebensmittel sind zum Yin-Aufbau zu empfehlen. Zum Beispiel **dunkle Früchte oder Beeren**, im Winter am besten als Kompott oder Marmelade. Birnenkompott oder -mus befeuchtet die Lunge und hilft bei trockenem Husten. Ebenso wie feuchtigkeitsspendende Pflanzen wie Eibisch, Borretsch, Königskerze oder Aloe.

Dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat und Mangold sind blutbildend, ebenso wie die Rote Rübe und die Petersilienwurzel.

Greifen Sie am Abend zu beruhigenden Blütentees wie Orangen- oder Rosenblüte und nehmen Sie vor dem Schlafengehen ein heißes Bad mit Melisse oder Lavendel. Damit kommen Sie bestimmt zur Ruhe.



**Longan Wein** (wirkt blutbildend)

1 Flasche trockener Rotwein  
1 Hand Drachenaugen (Longan)

1 Hand Bocksdornsamen  
1 Hand rote Datteln

1 Woche ansetzen, zwischendurch umrühren, abseihen, in eine Flasche füllen, diese kühlen und jeden Abend vor dem Schlafengehen ein „Stamperl“ trinken.

**10. Quellen**

- Internet
- Meridiane und Tsubus – Dr. Eduard Tripp
- Das große Buch der chinesischen Medizin – Ted J. Kaptchuk
- Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre – Manuela Heider de Jahnsen