

Schlaf und Erschöpfung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Sandra Bürklin



Yin und Yang und die vier Jahreszeiten sind der Anfang und das Ende eines jeden Dinges; sie sind die Wurzel von Leben und von Tod. Wer gegen das Prinzip von Yin und Yang lebt, wird sein Leben zerstören, wer mit ihm lebt, wird in Harmonie leben.

Huangdi neijing, Su Wen, Kap. 2

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) geht man davon aus, dass Yin und Yang die Grundlage jeden Lebens sind. Sie bedingen sich gegenseitig, sie gehen auseinander hervor und sie wechseln sich in ihrer Ausprägung im Verlauf des Tages ab. Yin bildet dabei das nährnde, speichernde und kühlende Element, Yang das aktive, bewegende und warme Element. Das Verhältnis von Yin und Yang bestimmt unseren Schlaf- und Wachrhythmus. Damit Schlaf eintreten kann, muss das Yin das Yang überwiegen, das heißt: Wenn das Yang beginnt sich ins Yin zurückzuziehen, so wird man müde; überwiegt schließlich das Yin, so schläft man ein. Ab Mitternacht beginnt Yang dann wieder zu wachsen; sobald es ausgeprägter ist als das Yin, erwacht man wieder. Hierzu heißt es im *Huangdi neijing*, dem „Gelben Kaiser“, einem Grundlagenwerk der TCM:

Wenn das Yang-Qi erschöpft und das Yin-Qi üppig, dann schläft man ein, ist das Yin-Qi erschöpft und das Yang-Qi üppig, so erwacht man.

Huangdi neijing Lingshu 28.2

Wann wir schlafen, wie wir schlafen

In der Traditionellen Chinesischen Medizin geht man davon aus, dass es eine Übereinstimmung der einzelnen Person mit dem Makrokosmos gibt und generell „in der Nacht“ geschlafen wird. Sei dies sichergestellt, so könne die Gesundheit erhalten und gestärkt werden. Es gibt auch konkrete Empfehlungen, um seinen Schlafrhythmus den Jahreszeiten anzupassen.

Die drei Frühlingsmonate werden Aufbruch und Ausbreitung genannt: man gehe spät schlafen und stehe früh auf. Im Sommer gehe man spät schlafen, stehe früh auf und sei der Sonne nicht überdrüssig. Im Herbst gehe man früh schlafen, stehe früh auf und erhebe sich gemeinsam mit den Hähnen. Im Winter schrecke man das Yang-Qi nicht auf, gehe früh schlafen, stehe spät auf und warte dabei unbedingt das Licht der Sonne ab.

Huangdi neijing Suwen 2/1

Zur Schlafposition finden sich viele Ratschläge in der späteren Literatur der TCM: So soll man auf der rechten, also der herabgewandten Seite schlafen und dabei das rechte Bein leicht anwinkeln. Das linke Bein lege man auf dem rechten ab, es soll stärker angewinkelt sein als dieses. Die rechte Hand ruhe rechts neben dem Kopfkissen, wobei die Handfläche nach oben zeigen und die Finger leicht geöffnet sind. Die linke Hand lege man auf das linke Knie, die Augen schließe man nur locker, die Zähne liegen aneinander, beißen aber nicht fest zu. Mit geschlossenem Mund atme man ruhig und gleichmäßig durch die Nase.

Schlafstörungen vermeiden

Das „Qi“ ist eine ideelle Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es bezeichnet, grob gesagt, eine Art der „allgemeinen Energie“, die zum einen Grundlage unseres Lebens, zum anderen Antrieb aller unserer Aktivitäten darstellt. Erwacht man am Morgen erschöpft und unausgeruht, kann dies aus Perspektive der TCM ganz unterschiedliche Ursachen haben, lässt sich allerdings mit einem Zitat aus dem *Huangdi neijing* treffend formulieren: „Die hundert Krankheiten entstehen aus dem Qi“. Dies bedeutet, dass der regelmäßige Fluss von Qi nicht mehr gewährleistet wird und es so entweder zu einer vermehrten Yang-Aktivität oder/und zu einer verminderten Yin-Aktivität kommt. So entstehen Schlafstörungen. Ein chronisches Müdigkeitssyndrom wiederum entsteht genau gegenteilig, wenn das Yang verringert wird und Yin somit überwiegt.

Die richtige Ernährung finden

Ein häufiger Auslöser für Schlafstörungen sind ungünstige Ernährungsgewohnheiten wie zum Beispiel der Verzehr von kalten oder rohen Speisen am Abend und übermäßiges Essen abends. Beides kommt häufig vor, da viele Menschen regelmäßig abends etwa Rohkost und Salat essen oder auch abends kochen, da sie am Tage keine warme Mahlzeit hatten. Hierdurch schädigen sie ihren Funktionskreis Milz, der nach Sicht der TCM einen Hauptteil in der Bildung unseres Qi, der allgemeinen Energie, darstellt. Begleitet wird diese Art der Schlafstörungen häufig von Schwindel, Appetitlosigkeit und einem Schweregefühl. Zudem hat man das Gefühl, morgens nicht aus dem Bett zu kommen.

Um dem vorzubeugen empfiehlt es sich, abends eine gekochte und leichte Mahlzeit zu sich zu nehmen und regelmäßige Mahlzeiten tagsüber einzunehmen. Um den Funktionskreis Milz in der Frühe zu unterstützen und einer Erschöpfung entgegenzuwirken, sollte man zudem regelmäßig morgens ein warmes, gekochtes und leicht süßes Frühstück essen.

Sorgen und Stress entgegenwirken

Gesellen sich zu den unregelmäßigen Schlaf- und Essgewohnheiten auch noch übermäßige Sorge oder Nachdenklichkeit, so schädigt man sehr stark den Funktionskreis Milz und es kann zu einem übermäßigen Feuer im Funktionskreis Herz kommen. Dann erwacht man häufig in der Nacht, hat Unruhezustände und Albträume, begleitet von bitterem Mundgeschmack und Durst. Am nächsten Morgen ist man dann fast nicht mehr aus dem Bett zu bekommen. Hier empfiehlt es sich abends eine Fußmassage anzuwenden. Dazu legt man den linken Fuß auf das rechte Knie und sucht mit der rechten Hand den Punkt *Yongquan*, *Ni 1* in einer Vertiefung der Fußsohle in der Mitte der Fußballen auf. Diesen massiert man kreisend mit den Mittelpunkten der Handfläche, bis er sich warm anfühlt.

Hat man über einen längeren Zeitraum viel Ärger, Frustration oder Stress, so stellen sich häufig auch Schlafstörungen ein, und man fühlt sich nach einer Zeit völlig entkräftet und ohne Energie. Diese Symptomatik zeigt sich häufig bei jungen Menschen, die sich in angespannten beruflichen oder privaten Situationen befinden. Sie schlafen sehr unruhig und haben viele Alpträume mit teilweise schrecklichen Inhalten. Zudem sind sie meistens gereizt, haben Kopfschmerzen und Schwindel, Durst und einen trockenen Stuhlgang. Verstärkt wird die Symptomatik häufig durch den Konsum von Alkohol – besonders Rotwein – und deftige, fettige Speisen, vor allem am Abend.

Zur Verbesserung der Beschwerden empfiehlt sich der Verzicht auf Alkohol, eine leichte Mahlzeit am Abend und das Trinken von Chrysanthemenblütentee. Des Weiteren sind auch Entspannungsübungen und sportliche Betätigung geeignet.

Bei anhaltendem Stress im privaten oder beruflichen Umfeld oder bei einer akuten sehr strapazierenden Situation kann es zu einer ausgeprägten Disharmonie der Funktionskreise Niere und Herz kommen. Es handelt sich hierbei häufig um ältere Patienten, die zudem unter Herzklopfen, Schwindel, Tinnitus und einem schlechten Schlaf leiden. Sie können schlecht einschlafen, sind meist früh wieder wach, wachen nachts häufig auf und haben Nachtschweiß. Hier empfiehlt sich, soweit möglich, eine Anpassung des Lebensstils durch Ernährungsanpassung, das Erlernen von Qigong-Übungen, ein regelmäßiger Schlafrhythmus und auch die Durchführung eines warmen Fußbades am Abend. Dies besang bereits Su Dongpo, der große Dichter der Song-Dynastie:

*Der Gastgeber rät mir vor dem Schlafengehen
zu einem Fußbad. Ich falle ins Bett ...*

Su Dongpo

Chronischer Müdigkeit entgehen

Eine besondere Form der ausgeprägten Müdigkeit ist das Chronische Erschöpfungssyndrom (CFS). Das Hauptcharakteristikum eines chronischen Müdigkeitssyndroms ist eine anhaltende oder wiederholt auftretende geistige und körperliche Erschöpfung, die länger als sechs Monate andauert. Für die Erkrankten stellt selbst die Verrichtung von alltäglichen Erledigungen eine unüberwindbare Hürde dar. In Klassikern der TCM wird das CFS zwar nicht explizit erwähnt, allerdings geht man in Zusammenschau der Symptome von einer *depletio* des *Yang lienale* und *renale* aus, also einer energetischen Schwäche des Yang des Funktionskreises Milz und Niere. Dies entsteht initial häufig durch eine nahrungsbedingte Schädigung

des *Qi lienale* (Qi des Funktionskreises Milz), zum Beispiel durch den übermäßigen Verzehr von fetten, süßen und deftigen Speisen. Dies führt in Folge auch zu einer Schwäche des *Yang lienale* (Yang des Funktionskreises Milz). Kommen im weiteren Verlauf noch äußere schädigende Faktoren wie zum Beispiel Kälteschädigungen von außen, übermäßiger Geschlechtsverkehr oder Schlafstörungen hinzu, so wird auch das *Yang renale* (Yang des Funktionskreises Niere) geschädigt. Die Betroffenen leiden dann darunter, dass ihr Organismus nicht mehr erwärmt werden kann, Nahrung nicht mehr richtig umgesetzt wird und somit die körperliche Kraft verloren geht. Dadurch entwickeln sie eine dauerhafte, chronische Müdigkeit. Zudem sind sie häufig blass, haben kalte Arme und Beine, leiden unter Appetitlosigkeit, geistiger Abgeschlagenheit, Wortkargheit und Kurzatmigkeit.

Maßnahmen nach der TCM

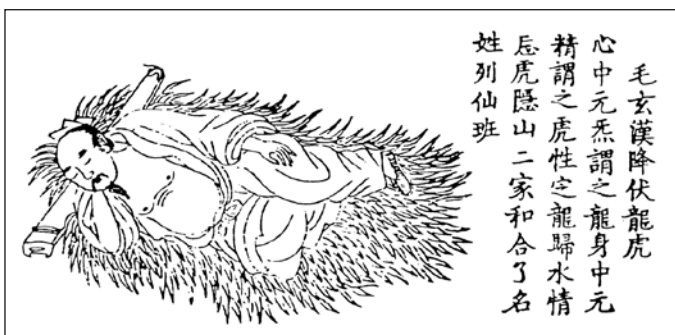
Um dieser dauernden Müdigkeit entgegenzuwirken, sollten die Betroffenen zuerst ihre Ernährungsgewohnheiten ändern. Sie sollten auf ein ausgeglichenes, warmes Frühstück auf Getreidebasis achten, das leicht süß sein kann. Die Zeit des Funktionskreises Milz ist zwischen 07.00 und 09.00 Uhr, daher sollte das Frühstück zu dieser Zeit gegessen werden. Zum Mittagessen sollte man ein leichtes, warmes Essen zu sich nehmen und abends vor allem darauf achten, dass man ein gekochtes Essen genießt und auf rohe und kalte Nahrung, wie zum Beispiel einen Rohkostsalat möglichst vollständig verzichtet. Zudem ist es wichtig, auf einen regelmäßigen und erholsamen Schlaf zu achten.

Um sein Yang zu stärken, kann man sich auch selbst akupressieren. Dies sollte regelmäßig morgens für einige Minuten geschehen. An der Körperoberfläche gibt es drei Yang-Zentren, die man hierfür benutzen kann. Das erste liegt an den Händen in Verlängerung des kleinen Fingers unterhalb des Handgelenks. Dies kann mit der jeweils anderen Hand, die eine locker geschlossene Faust bildet, mit den mittleren Fingergliedern mit sanftem Druck reibend massiert werden. Dabei sollte eine Erwärmung zu spüren sein. Das zweite Energiezentrum liegt hinter den Ohrläppchen und kann gleichzeitig mit Zeige- und Mittelfinger massiert werden. Hierfür setzt man den Mittelfinger direkt hinter dem Ohrläppchen an und massiert dann mit beiden Fingern mit mittelstarkem Druck bis zum Haaransatz. Als drittes kann man *Ren 15*, den *Taubenschwanz*, mittig am unteren Ende des Brustbeins mit Zeige- und Mittelfinger in kreisenden Bewegungen mit sanftem Druck massieren.

Zur weiteren Kräftigung des Yangs können und sollten auch Übungen aus dem Qigong, einer chinesische Meditations- und Bewegungsform zur Harmonisierung des Qi, und dem Tai-Chi, einer inneren Kampfkunst, die der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation zum Zwecke der Qi-Stärkung dient, regelmäßig durchgeführt werden. Es empfiehlt sich, einen erfahrenen Qigong/Tai-Chi-Trainer aufzusuchen, damit eine korrekte Ausführung der speziellen Übungen sichergestellt werden kann.

Praktische Übungen

Um das lebensnotwendige Qi zu entwickeln und die Entspannung zu fördern, kann man die Qigong-Übung *Stehen wie eine Kiefer* regelmäßig morgens für fünf bis zehn Minuten durchführen. Hierfür stellt man sich mit schulterbreit geöffneten Füßen bequem hin und richtet die Fußspitzen leicht nach innen. Das Gewicht des Körpers wird locker auf die Fußballen gerichtet, und die Knie sind dabei leicht gebeugt, der Rücken gerade. Dann hebt man beide Arme an



und bildet einen Kreis vor dem Körper unterhalb der Schulterhöhe. Die Fingerspitzen zeigen dabei zueinander und sind etwa 10 cm voneinander entfernt. Der Körper sollte vollständig entspannt, der Atem lang und tief und die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet sein. So kann man schon nach einigen Minuten energiegeladener und erholt in den Tag starten.

Um sich auch abends besser entspannen und erholen zu können, kann man die Qigong-Übung *Harmonie für Yin und Yang* durchführen. Hierfür setzt man sich im Schneidersitz auf den Boden und legt die Hände bequem auf die Knie, wobei sich der Daumen und Mittelfinger berühren. Dann schließt man die Augen, atmet tief und langsam durch die Nase ein und denkt an einen Punkt mittig drei Querfinger unter dem Nabel. Durch diesen Punkt, den man sich als eine Energiequelle vorstellen kann, verteilen sich die Energie und Wärme im gesamten Körper. Während des Einatmens wird die Energie aufgenommen und während des Ausatmens verteilt. Dieses sollte für mindestens dreißig Atemzüge erfolgen. Danach öffnet man die Hände, bringt sie vor die Brust und lässt die Handinnenflächen zum Gesicht zeigen. Hierbei atmet man dreimal ein und aus und reibt danach schnell die Handflächen aneinander und legt sie auf sein Gesicht. Wird diese Übung regelmäßig und konsequent durchgeführt, wird man eine Verbesserung des Schlafs feststellen, da man konzentrierter und energiegeladener werden kann.

Resümee

Zusammenfassend kann man festhalten, dass sich Schlafstörungen und allgemeine leichte Müdigkeits- und Schwächegefühle sehr gut mit den Methoden der TCM wie etwa einer Anpassung der Ernährungsgewohnheiten, regelmäßiger Entspannung, Qigong-Übungen und Massagen gut selbst verbessern lassen. Bei ausgeprägten Müdigkeits- oder Erschöpfungszuständen, die bis zu einem Chronischen Müdigkeitssyndrom reichen können, sollte man allerdings einen TCM-Arzt aufsuchen, um sich auch mit Akupunktur und Pharmakotherapie behandeln zu lassen.

Autorin:
Dr. Sandra Bürklin, Ärztin
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Haßlerstrasse 1b, 83059 Kolbermoor
E-Mail: info@praxis-buerklin.de

Die Autorin ist Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V. (SMS), eine der ältesten deutschsprachigen Ärztegesellschaften für TCM und die ergänzenden Bereiche Tuina, Qigong und Ernährungslehre. Kontakt: www.tcm.edu

Literatur

Engelhardt U, Hildenbrand G, Zumfelde-Hüneburg C (Hrsg.): Leitfaden Qigong. Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin. 2. Aufl. Elsevier 2014