

Schlafprobleme aus der Sicht der chinesischen Medizin

Reinhardt Krätzig, 2001

Hier wird ein kleiner Aspekt traditionellen chinesischen Denkens dargestellt - weil dieser relativ schnelle Rückschlüsse auf seelische oder organische Hintergründe von Schlafproblemen erlaubt. Eine umfassende Wiedergabe der gesamten Aussagen der chinesischen Medizin zu Schlafstörungen wäre hier nicht zu leisten

Meridianuhr

Wenn sie wissen, zu welcher Zeit sie aufwachen, bzw. nicht einschlafen können, besonders unruhig oder besonders müde sind, o.ä., können sie auf der Meridianuhr ablesen, welches Organ die Ursache dafür sein könnte.

Zunächst ein paar Erläuterungen die das Verständnis der chinesischen Denkweise erleichtern sollen.

Das Qi

In der der chinesischen Medizin zugrunde liegenden Philosophie spielen Energien eine wichtige Rolle. Das häufig als Lebensenergie bezeichnete "chi" oder "Qi" (Tshi gesprochen), ist die Quelle aller Entwicklung, aller körperlicher und geistiger Aktivität und Wachstum. Qi schützt vor äußeren Krankheitsauslösern, und regiert die Erhaltung der Körpersubstanzen, verhindert Verlust von Körperflüssigkeiten und wärmt den Körper.

Das Qi ist zum Teil in der Geburt mitgegeben, zum Teil wird es erzeugt aus Nahrung und Atemluft. Es gibt verschiedene Arten von Qi. Qi-Mangel führt zu Dysfunktion und Krankheit.

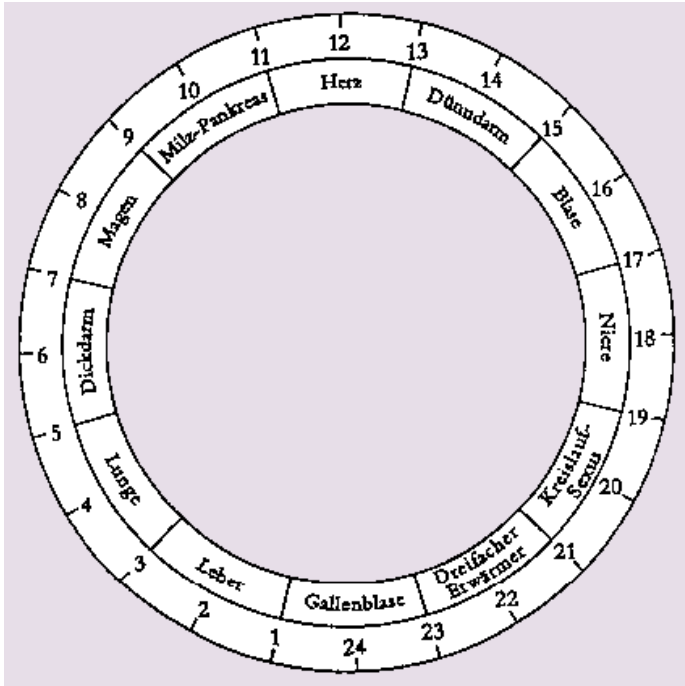
Dynamik

Das Qi ist nicht statisch vorhanden, die Verteilung im Körper ist vielmehr dynamisch, es fließt durch den Körper. In der chinesischen Medizin wird davon ausgegangen, dass das Qi als Energiewelle den ganzen Körper und somit sämtliche Meridiane einmal innerhalb von 24 Stunden durchflutet.

Da zwölf Hauptmeridiane unterschieden werden, wird jeder Meridian für einen Zeitraum von zwei Stunden maximal durchflutet. Dieser Zeitraum ist nicht beliebig, sondern bei jedem Menschen gleich. Siehe Tabelle. Das heißt bei allen Menschen wird z.B. der Herzmeridian von 11.00 bis 13.00 Uhr maximal durchflossen. Fehlfunktionen im Zuständigkeitsbereich des Herzens treten in dieser Zeit am deutlichsten hervor.

Hierzu ist anzumerken, daß das Herz der westlichen Medizin, also die Pumpe im Brustkorb, nicht identisch ist mit dem, was in der chinesischen Medizin zum Funktionsbereich des Herzens gehört. Im chinesischen ist die Funktion weiter gefasst und beinhaltet auch seelische Aspekte. Mehr dazu weiter unten.

Die Meridianuhr , Grafische Darstellung¹



zeigen sich meist als Schwächezustände in der betreffenden Uhrzeit.

Fülle oder Mangel

Befindet sich ein Meridian in einem Füllezustand oder einem Mangelzustand, hat die durchfließende Qi-Welle entsprechende Auswirkungen.

Ein **Füllezustand** wird noch vergrößert, entsprechende Krankheitszeichen werden verstärkt, bzw. treten überhaupt erst auf. Energieüberfülle (Yang-Zustand) zeigt sich u. a. in Form von Unruhe, Verkrampfungen oder Schmerzen im Verlauf des Meridians oder im zugehörigen Organ.

Mangelzustände (Yin-Zustände)

Beispiele:

- Nächtliches Erwachen zwischen ein und drei Uhr mit Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen, ist typisch für einen Füllezustand (Yang-Zustand) der Leber.
- Gallenkoliken, als Folge eines extremen Fülle Zustandes der Gallenblase, treten häufig um Mitternacht auf.
- Asthma-Anfälle zwischen 3.00 und 5.00 Uhr morgens.
- Ein Patient mit einem extremen Energiedefizit im Meridian Blase wurde z.B. regelmäßig gegen 17.00 Uhr so müde, daß er sich ins Bett legen musste.
- Ein Mangelzustand im Meridian Milz und Pankreas macht sich häufig als Leistungsabfall zwischen 10.00 und 11.00 Uhr vormittags bemerkbar, verbunden mit dem Verlangen, etwas Süßes zu essen.

Stand 1.6.01

Verfasser:

Reinhardt Krätzig
Lindenallee 21, 16547 Birkenwerder
www.ihr-coach.com www.psychotherapie-birkenwerder.de
email: r.kraetzig@online.de

¹ Die chinesische Medizin ordnet dem Herzbeutel einen eigenen Meridian namens Perikard (von einigen auch als Kreislauf-Sexus bezeichnet) zu. Zu seinem Aufgabenbereich gehören die Pumpenfunktion des Herzens, die Kontrolle der Blutverteilung im gesamten Körper sowie einige hormonelle Funktionen. Beim Dreifachen Erwärmer handelt es sich um einen rein funktionellen Meridian, dem kein stoffliches Organ entspricht.