

Traditionelle Chinesische Medizin

Schlafstörungen in der TCM „Lost my dreams“

Wichtiger Hinweis für den Benutzer

Die Erkenntnisse der Medizin, auch innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin, unterliegen einem laufenden Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen. Heilpraktiker Franz Thews hat als Autor dieses Werkes sehr viel Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten therapeutischen Angaben dem jetzigen Wissensstand entsprechen. Das entbindet den Leser und Benutzer dieses Werkes jedoch nicht, die Angaben dieses Buches sorgfältig zu überprüfen und seine Verordnung in eigener Verantwortung zu treffen.

Das Buch „Schlafstörungen in der TCM“ dient dazu, sich mit der Thematik vertraut zu machen und die innere Struktur zu erkennen. Es eignet sich jedoch nicht dazu, sich autodidaktisch die Fähigkeiten anzueignen, um eigenverantwortlich zu therapieren. Das Buch kann deshalb eine qualifizierte Ausbildung oder die Anleitung eines erfahrenen Therapeuten nicht ersetzen. Es wird jedoch eine wertvolle Hilfe beim Erlernen der Thematik darstellen.

Dieses Werk, einschließlich aller Teile, ist zudem urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors, Franz Thews, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Werke.

Zuschriften und Kritik an:

THEWS Verlag für Naturheilkunde, Großwiesenstr. 16, 78591 Durchhausen

Inhaltsverzeichnis

Buch	Seite 01
Produktionshinweis	Seite 02
Vorwort von Franz Thews	Seite 03
Inhaltsverzeichnis	Seite 04
Schlafstörungen allgemein	Seite 06
Allgemeine Differenzialdiagnose	Seite 07
Nichtorganische Schlafstörungen	Seite 10
Schulmedizinische Einteilung und Differenzialdiagnose	Seite 12
Exkurs - Die Schlafapnoe	Seite 15
Redewendungen über den Schlaf	Seite 16
Traditionelle Chinesische Medizin	Seite 17
Grundsätzliches zur Therapie	Seite 18
Schlaflosigkeit in der Traditionellen Chinesischen Medizin	Seite 22
Schlaflosigkeit im Huang Di Nei Jing	Seite 23
Grundsätzliches zu Schlafstörungen	Seite 25
Exkurs – Albträume	Seite 30
Exkurs – Bruxismus	Seite 31
Schlafen in der Kunst	Seite 32
Aufsteigendes Magen-Feuer führt zu Schlafstörungen	Seite 33
Aufsteigendes Herz-Feuer führt zu Schlafstörungen	Seite 36
Leber-Qi-Stagnation führt zu Schlafstörungen	Seite 39
Aufsteigendes Leber-Feuer führt zu Schlafstörungen	Seite 42
Schleim-Hitze führt zu Schlafstörungen	Seite 45
Rest-Hitze führt zu Schlafstörungen	Seite 49
Gallenblasen-Qi-Schwäche führt zu Schlafstörungen	Seite 51
Herz-Qi-Mangel führt zu Schlafstörungen	Seite 54
Herz-Blut-Mangel führt zu Schlafstörungen	Seite 56
Herz-Yin-Schwäche führt zu Schlafstörungen	Seite 59
Therapieaufbau bei Schlafstörungen	Seite 61
Gua Sha Fa bei Schlafstörungen	Seite 62
Ba Guan Fa bei Schlafstörungen	Seite 63
Ohrakupunktur	Seite 64
Medikamentöse Therapie	Seite 76
Praxisinformation Schlafstörungen	Seite 77
Vorschlag für ein Schlafprotokoll	Seite 78
Kasuistiken	Seite 84
Differenzierung der Herz-Muster	Seite 94

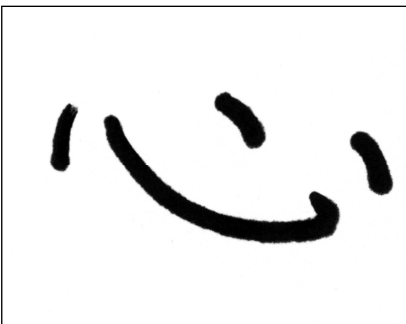
Literaturverzeichnis	Seite 95
Weitere Verlagsveröffentlichungen von Thews	Seite 102
Der Autor	Seite 103
Weitere Empfehlungen	Seite 104

Grundsätzliches zu Schlafstörungen

Das Herz wird in der chinesischen Medizin als das wichtigste aller Organe betrachtet. Es wird in der Rangordnung als der Kaiser definiert, von dem die Freude ausgeht. Das Herz hat eine besondere Beziehung zu dem Geist, unseren mentalen und spirituellen Fähigkeiten. Des Weiteren ist das Herz an der Bildung und der Bewegung des Blutes unmittelbar beteiligt.

Gemäß der chinesischen Medizin ist das Herz übergeordnet für eine harmonische psychisch-emotionale Entwicklung verantwortlich. Hierbei wird er die anderen Organe entsprechend koordinieren und wie ein König oder Herrscher anweisen.

Beschreibung des Symbols



Das chinesische Schriftzeichen besteht aus der schematischen Darstellung des Herzens.

Oben steht der Herzbeutel offen, in der Mitte das Organ und links eine Andeutung der Aorta.

Besonders folgende Bereiche sind hervorzuheben:

- psychische Aktivitäten
- Bewusstsein
- Gedächtnis
- Intelligenz
- Denken
- Einsicht
- Wahrnehmung
- Schlaf

In der Beziehung zu den Erkrankungen werde ich im Weiteren auf die Schlafstörungen, als Teilaspekt der Pathologie des Herzens, eingehen.

Gemäß der Vorstellung der chinesischen Medizin muss das Herz in sich ruhen. Sollte dies nicht möglich sein, kommt es zu folgenden Kardinalsymptomen:

- Palpitationen
- Schlafstörungen
- Angst

Das heißt, Herz-Muster gemäß der TCM sind unter anderem:

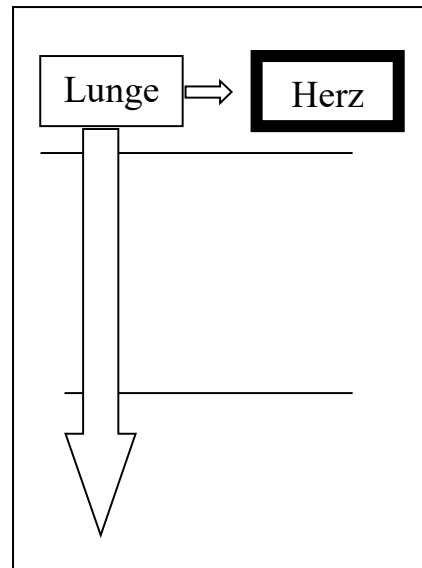
- psychogene Herzbeschwerden

Im Einzelnen können thematisiert werden:

- Cor nervosa
- Herzneurosen
- Herzschmerzen
- Palpitationen
- Arrhythmien
- Schlaflosigkeit
- Ängstlichkeit

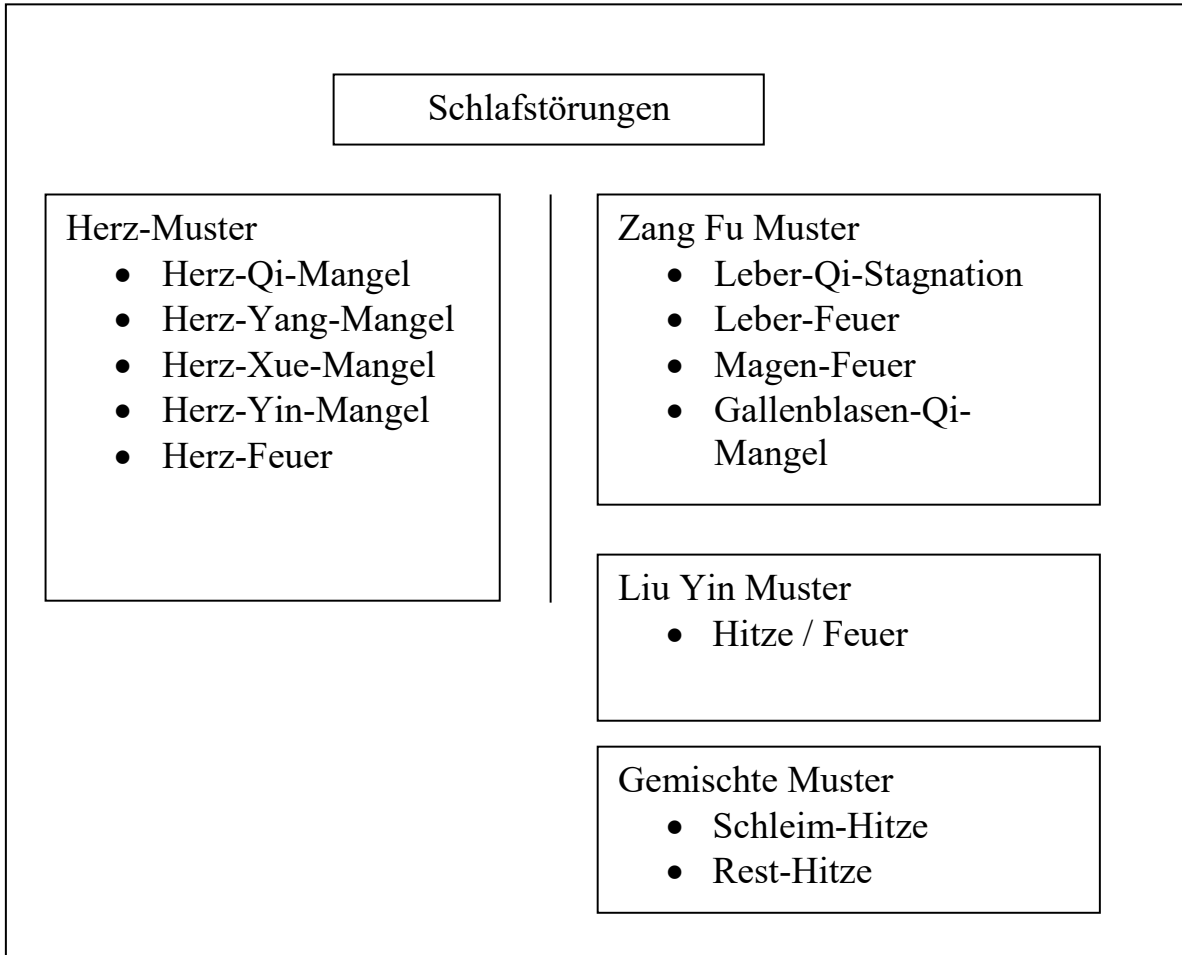
Hier sehen wir eine typische Situation für das Cor nervosa mit Schlafstörungen:

Patient liegt im Bett, hört das Herz laut klopfen, ist beunruhigt und kann die ganze Nacht nicht schlafen.



Zang Fu Muster führen zu Schlafstörungen

Es können bei Schlafstörungen jedoch neben Herz-Mustern noch weitere Zang Fu Muster definiert werden.



Wie wir sehen können, sind Schlafstörungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin sehr komplex und kompliziert. Um erfolgreich zu therapieren, ist es wichtig die Ursachen entsprechend zu analysieren.