

Schlafprobleme aus Sicht der Klassischen Chinesischen Medizin

Andreas Kühne, GQA

Gründer und Leiter der Thammavong Schule für Klassische Chinesische Medizin, Qigong und Kung Fu seit 1990

Klassische Chinesische Medizin Online Coaching und Konsultationen

Wie funktioniert westliche Schulmedizin?

1. Kausal-analytische Philosophie-Ansatz
2. Kausal-analytischer Wissenschaftsansatz
3. Kausal-analytischer (organisch-physiologisch) Medizinansatz

Der Mensch wird durch seine objektive, strukturelle Manifestation beschrieben und erklärt – alle Funktionen und Prozesse werden kausal von der Struktur abgeleitet.

Wie funktioniert Chinesische Medizin?

1. Konditionaler Philosophie-Ansatz
2. Konditionaler Wissenschaftsansatz
3. Konditionaler Medizinansatz

Der Mensch wird als Prozess durch das individuelle Bedingungsgefüge beschrieben – Prozesse und Strukturen befinden sich auf derselben Bedeutungsebene

Das erste daoistische Gesetz

Die Gleichzeitigkeit von Sein und Nicht-Sein

Nicht-Begrenzung/Trennung

Nicht-Sein

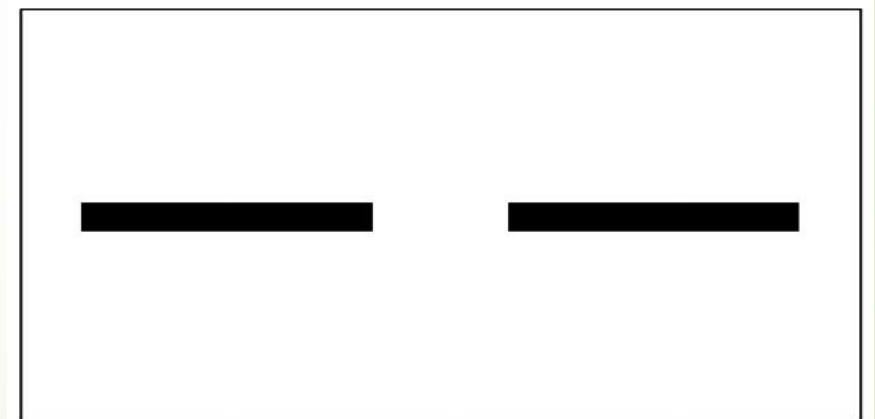
Yang



Begrenzung/Trennung

Sein

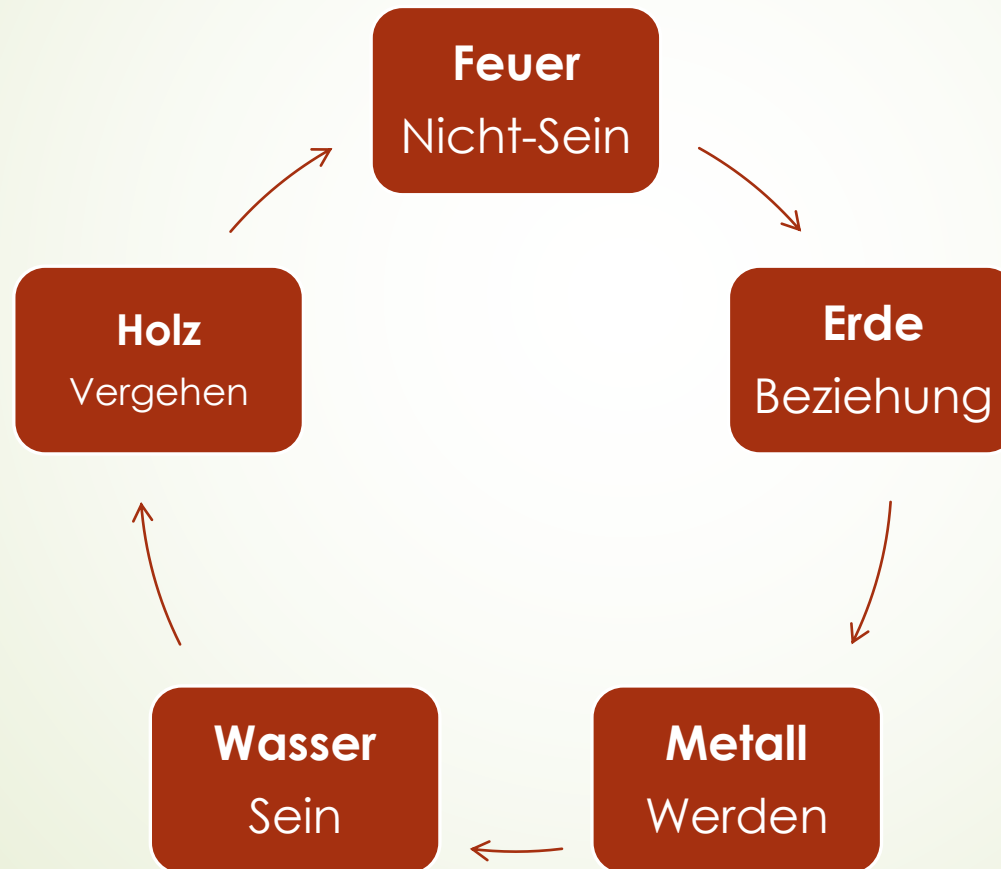
Yin




Die konstellierende Perspektive konditional



Die Perspektive (Beziehung) kausal eingeordnet



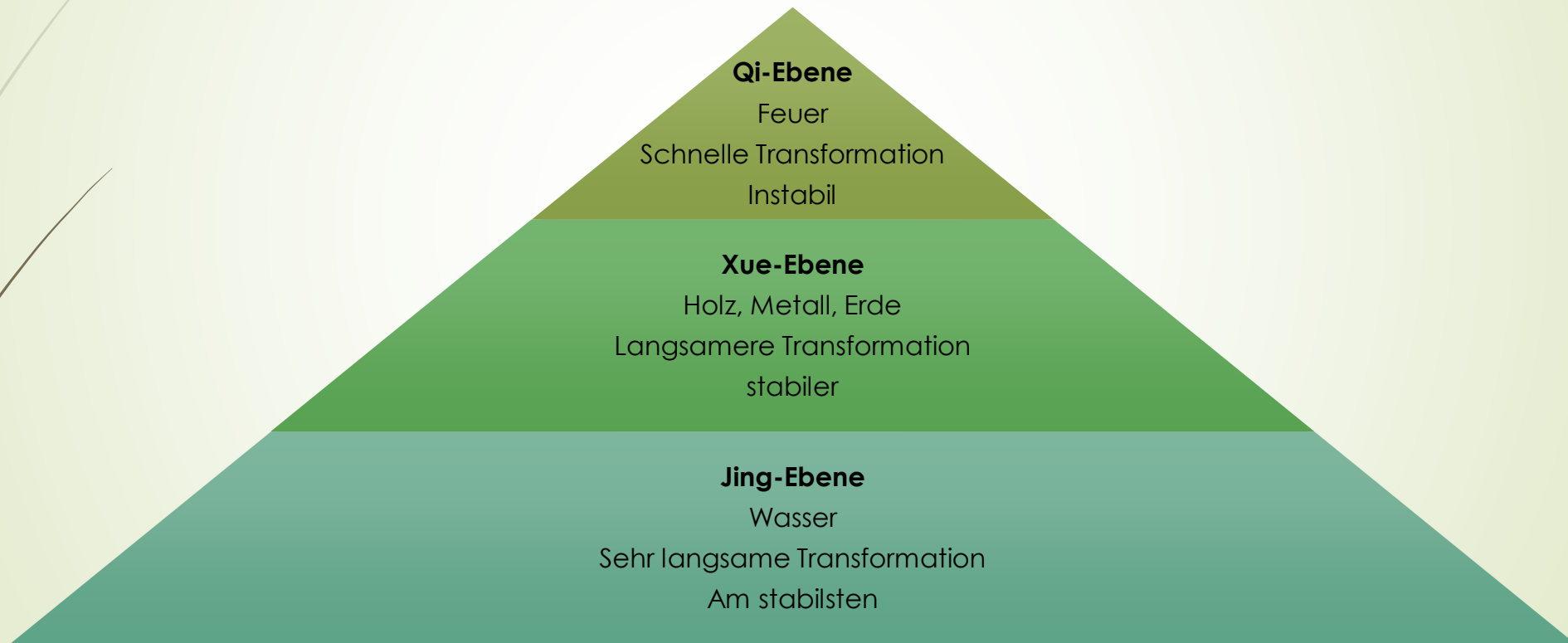


Wu Xing – 5 Wandlungen von Sein und Nicht-Sein eines jeden Systems

- Wasser (relatives Sein): Stabilität von Trennungs- und Verbindungskonstellation
- Feuer (relatives Nicht-Sein): Instabilität von Trennungs- und Verbindungskonstellation
- Holz (relatives Vergehen): vom System weg gerichtetes Vergehen
- Metall (relatives Werden): zum System hin gerichtetes Werden
- Erde (Transformation): Beziehung zu anderen Systemen

Die 3 Ebenen der Transformation

(Verbinden und Trennen)



Konditionaler Medizinansatz

- Der Mensch ist ein Verhältnis aus Sein und Nicht-Sein, in einer Werden und Vergehen – Beziehung zur Umwelt
- Die Umwelt und der Mensch sind in steter Wandlung
- Dadurch ist das Trennungs- und Verbindungsverhältnis des Menschen zur Umwelt in ständiger Anpassung
- Diese Anpassungs-Rhythmen, ihre momentanen Stadien (Trennen/Verbinden) und die spezifische Wu Xing-Ebene sind Beschreibungsinhalt einer chinesischen Diagnose
- Eine Stagnation dieser Anpassungsprozesse ist das grundlegende Disharmonie-Prinzip einer jeder Erkrankung

Diagnose:

- Welche Prozess Stagnation (ben) liegt hinter der Symptommanifestation (Biao)?
- Welche Ebenen, Richtungen, Wesen, Natur?
- In Beziehung zu welchen Bedingungen?



Was ist eine Erkrankung aus Sicht der Klassischen Chinesischen Medizin (KCM)?

Die Stagnation des Anpassungsprozesses von Mensch zur Umwelt

(der prinzipielle Konflikt ist keine „Erkrankung“, sondern erst die Stagnation darin)

Diese Anpassungsmechanismen unterliegen 4 Bedingungsgruppen:

1. Umgebungsfaktoren
2. Lebensweise
3. Emotionen
4. Konstitution und Vitalität




Was ist Gesundheit aus Sicht der KCM?

- Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit (Konflikt)
- Konflikte sind Ausdruck von Veränderungsnotwendigkeiten
- Veränderung (Anpassung) hinsichtlich: Richtung (Beziehung), Maß und Geschwindigkeit
- Das Ergebnis ist ein Verhältnis aus relativer Stabilität und Veränderung (**Fluss**)



Die Wechselwirkungen des Menschen mit den 4 Bedingungsgruppen ergeben 3 wesentliche Mechanismen der Pathogenese

- ▶ Die Beziehung des Menschen zur Umwelt auf Jing Ebene (Trennungs-/Verbindungskonstellation)
- ▶ Die Kultivierung dieser Konstellation auf Xue- Ebene (Werden/Vergehen)
- ▶ Das individuelle Verhältnis von Vitalität und pathogenen Faktoren als Resultat (Beziehung des Menschen zur Umwelt auf Qi- Ebene)



Disharmonische
Stagnationen werden
als „Liu Yu“ hinsichtlich
ihre **Prozess**-Qualitäten
klassifiziert nach:

1. Ebene des Prozesses
2. Wesen des Prozesses
3. Natur des Prozesses

➤ **Qi yu (Ebene)**

- Wei Qi level
- Shao Level
- Zheng Qi Level

➤ **Xue yu (Ebene)**

- Yang Xue
- Xue Xue
- Jing Xue

➤ **Jing yu (Ebene)**

- Yang Jing
- Xue Jing
- Jing Jing

➤ **Shi yu (Wesen)**

➤ **Tan yu (Wesen)**

➤ **Han yu (Natur) / Re yu**

➤ **Nahrungsstagnation**

- Es kann sich immer sekundär eine Re yu ausbilden



Disharmonische Stagnationen werden als „Liu Xie“ hinsichtlich ihre **klinischen Manifestation** klassifiziert nach:

- Fülle/ Leere
- Feng (Wind)
- Re (Hitze)
- Han (Kälte)
- Shi (Nässe)
- Zao (Trockenheit)
- Tan (Schleim)
- Shu (Sommerhitze)



Eine Diagnose der KCM ermittelt 2 Aspekte:

1. den individuellen disharmonischen Prozess
 2. die relevanten Bedingungen, welche diesen Prozess ermöglichen
- Eine Diagnose der KCM ist also eine individuelle Beschreibung der momentane Prozessrealität
 - Es wird anhand von Zeichen und Symptomen exakt beschrieben, was abläuft. Es dürfen keine Prozesse „angenommen“ werden, die nicht an sauberen Zeichen „bewiesen“ werden können.

Die Diagnose benutzt: Betrachtung, Betasten, Befragung, Hören/Riechen

Das Ergebnis (Befund) wird als: **Disharmonie-Muster** dargestellt

Daraus ergeben sich dann: Strategie und Methodik

Muster der KCM

- ▶ Ein Muster strukturiert und organisiert die Diagnose
- ▶ Das Muster drückt aus:
 - Disharmonische Prozesse
 - entsprechende Ebenen
 - Prioritäten
 - Richtungen
 - Wesen und Natur
 - Symptomatische Manifestationen
 - relevante Bedingungen
- ▶ Auf der Grundlage des Musters wird eine Behandlungsstrategie formuliert.
- ▶ Diese Strategie verknüpft die Wurzelprozesse (ben) mit den Manifestationen. (biao) z.B. **Bu Xue An Shen**
- ▶ Die Strategie wird in den Behandlungsmethoden umgesetzt.

Die Trennungs- Verbindungsschnittstellen des Menschen

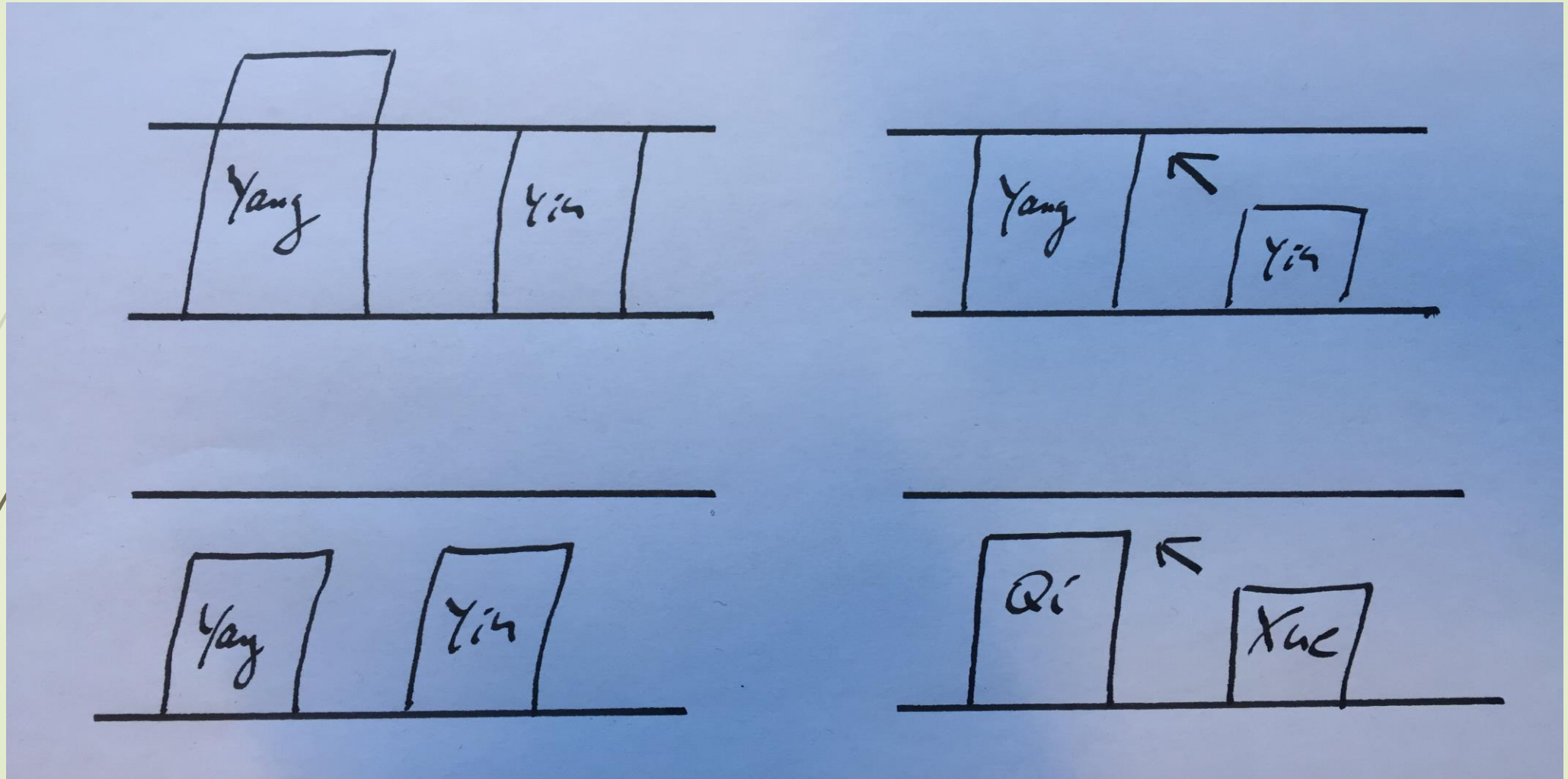
- Hitze/ Kälte- Wahrnehmung
- Appetit, Durst, Geschmack
- Verdauung
- Stuhl, Urine
- **Schlaf**
- Atmung
- Vitalität
- Schwitzen
- Puls
- Bewusstsein/ Artikulation
- Entwicklung
- Hören
- Sehen
- Schmerzempfinden
- Mobilität
- Haut, Zähne
- Tastsinn/ Geruchssinn
- Menstruation
- Fruchtbarkeit, Potenz
- Emotionen
- Balance, Sensibilität
- Konstitution



Was sind Schlafstörungen aus Sicht der Chinesischen Medizin?

- ▶ Eine Stagnation der Anpassung des Trennungs- Verbindungsverhältnisses auf der Xue – Ebene, bzw. Jing – Ebene hinsichtlich des Prozesses der Trennung des Menschen von Umwelt (Sinken)
- ▶ Der trennende (sinkende) Prozess stagniert aufgrund einer Instabilität der Xue/Jing – Ebene
- ▶ Der verbindende (steigende) Prozess ist relativ zu aktiv (Stagnation)
- ▶ Der trennende Prozess leitet das Werden des relativen Seins ein

Beispiele für Yin/Yang-Verhältnisse bei Schlafstörungen



Basis-Muster bei chronischen Schlafstörungen 1

- **Qi/Yin xu:** Herzklopfen, Einschlafprobleme, blasse, trockene Zunge, xu mai, xi mai (Sheng Mai San)
- **Qi/Xue xu:** Herzklopfe, Unruhe, Angst vor Schlaflosigkeit, blasse, glänzende Zunge, xi mai, xu mai, jie mai (Zhi Gan Cao Tang, mod. Ding Zhi Wan, Xiao Yao San)
- **Erde Qi xu / Feuer Xue xu:** Einschlafprobleme, blasse Zunge, dünner Belag, xi mai, xu mai (Gui Pi Tang, Yang Xin Tang)
- **Wasser/Holz Yin xu:** Einschlaf- & Durchschlafprobleme, Nachtschweiß, Leere-Hitze, rote Zunge, wenig/kein Belag, xi mai, shu mai (Huang Lian E Jiao Tang, Suan Zao Ren Tang, Tian Wang Bu Xin Dan, Qi Ju Di Huang Tang)
- **Feuer Yin xu:** Einschlafprobleme, Herzklopfen, rote Zunge, wenig/kein Belag, xi mai, shu mai (Tian Wang Bu Xin Dan)
- **Holz Qi yu & Xue xu:** Einschlafprobleme/ Durchschlafprobleme, blasse Zunge, xian mai, (Xiao Yao San und Gui Pi Tang)
- **Tan Han yu & Qi xu:** Durchschlafprobleme, dicker weißer Zungenbelag, xu mai, hua mai (Ban Xia Hou Po Tang & Yang Xin Tang)

Basis-Muster bei chronischen Schlafstörungen 2

- **Wasser Yang & Yin xu:** Leere-Hitze, häufiger Harndrang, rote Zunge, xi mai, xu mai, shu mai (Er Xian Tang)
- **Wasser Jing Instabilität:** blasse Zunge, weißer Belag, Nachtschweiß, Schwäche, Spermatorrhea, xu mai, xi mai, chi mai (Gui Zhi Jia Long Gu Mu Li Tang, Jin Suo Gu Jing Wan)
- **Wasser Yin xu:** mild und chronisch, Schwäche, trockene Kehle, dünner weißer Zungenbelag, xi mai, chen mai (Er Zhi Wan)
- **Wasser Yin xu & Feuer Huo:** störende Träume, Brustschmerz, rote Zunge, xi mai, shu mai (Zhu Sha An Shen Wan)
- **Nei Feng:** Kopfschmerz, Schwindel, Krämpfe, Alpträume, Hitze oben, rote Zunge, xian mai, shu mai (Tian Ma Gou Teng Yin)
- **Tan Re yu & Xue xu:** Schwitzen, Unruhe, dicker gelber Zungenbelag, blasser Körper, hua mai, xu mai (Wen Dan Tang plus Yang Xin Tang)
- **Holz Qi yu, Yang xu, Xue xu:** Frustration, Kälte, blasse Zunge, chen mai, xian mai (Kombination)

Behandlung von chronischen Schlafstörungen

1. Chinesische Musterdiagnose
2. Änderung der Musterbedingungen
3. Bewegung des stagnierten Prozesses
4. Regulation der Nahrung und der Zubereitung
5. Entwicklung eines Qigong - Übungsprogramms
6. Kräuterformel nach Muster (Ben/Biao)
7. Tuina in Bezug zur Übung
8. Gegebenenfalls Akupunktur
9. Lebensweiseregulation

Unterstützende Maßnahmen:

- 4 Fragen
- Gestern/Morgen - Zettel
- Klare Struktur
- Ballastregulation
- Selbstorganisation
- Stehende Meditation
- Dynamisches Gehen
- Schlafzimmer Feng Shui hinsichtlich Sitz- und Gesichtsausrichtung



Wichtige Faktoren für die Entstehung von chronischen Schlafstörungen

- Falsche Ernährung
- Falsches Schlafverhalten
- Überlastung
- Unterbelastung
- Organisationsprobleme
- Konstitution
- Pathogene Faktoren
- Emotionale Stagnation
- Alkohol, Drogen
- Bewegungsmangel
- Übermäßige sexuelle Aktivität
- ...



Verwendete Quellen:

- ▶ Dan Bensky & Randall Barolet/ Formulas & Strategies
- ▶ Dan Bensky, Andrew Gamble & Steven Clavey/ Materia Medica
- ▶ Andrew Ellis/ Notes from South Mountain
- ▶ Zhang Enqin/ Shanghai College of TCM Publishing House
- ▶ Philippe Sionneau, Lü Gang/ The Treatment of Disease in TCM

Acknowledgments:

- Prof. Dr. Zhong Sheng He, Xian
- Dr. Michael Tierra, CA
- Prof. Dr. Wang, Beijing

Bestellung von KP Formeln und Einzelgranulaten bei: www.herba-natura.eu