Li Wu
Gesunder Schlaf mit TCM

Extrait du livre

Gesunder Schlaf mit TCM
de Li Wu
Éditeur : Mankau Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b19229

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhalt

Vorwort *7*

Gut geschlafen? *11*
Warum der Mensch schlafen muss 12
Was sagt die Schlafforschung? 14
Eine Reise durch die Nacht: Wie wir schlafen 17
Wie viel Schlaf braucht der Mensch? 23

Schlafstörungen und ihre Folgen *29*
Die häufigsten Schlafstörungen 30
Wie Schlafstörungen entstehen 32
Folgen von zu wenig oder unruhigem Schlaf 37
Test: Leide ich unter einer Schlafstörung? 42

Mit TCM zu gesundem Schlaf *45*
Ganzheitlich heilen: Grundlagen und Prinzipien der TCM 46
Diagnose von Schlafstörungen nach der TCM 62
Heilkräuter und Nahrungsmittel,
die einen gesunden Schlaf fördern 66
Ernährungsprinzipien nach der Fünf-Elemente-Lehre 76
Abendmahlzeiten für einen erholsamen Schlaf 84
Suppen 84
Vegetarische Gerichte 87
Leicht verdauliche Fleisch- und Fischgerichte 91
Entspannen mit Akupunktur,
Akupressur und Heilmassagen 96

Qi Gong: Sanfte Bewegung für gesunden Schlaf 112
Schlafrituale und Einschlafhilfen: Meditationsübungen 124

Schlafräuber Schnarchen 145
Warum Schnarchen so gefährlich ist 146
Ursachen des Schnarchens 148
Wie Schnarchen krank machen kann 151
Was man gegen Schnarchen unternehmen kann 153

Danksagung 158
Zum Autor 159
Weitere Veröffentlichungen des Autors 160
Quellenverzeichnis 160
Stichwortregister 163

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu
Gesunder Schlaf mit TCM
Ernährungstipps und Kräuterrezepturen
Akupressur und Heilmassagen zur Entspannung
Sanfte Übungen und hilfreiche Rituale zum Einschlafen

1. Auflage August 2015
ISBN 978-3-86374-214-0

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Caren Hummel, Augsburg
Lektorat: Diana Napolitano, Augsburg
Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Traunstein
Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH
Kalligraphien: Dr. Li Wu, München
Illustrationen: Grafikstudio Heike Brückner, Regensburg (102, 104, 110, 115–123), Thomas Pelletier, Saarbrücken (60, 99, 105–109, 156/157)
Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C019821

Wichtiger Hinweis des Verlags:
Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Vorwort

Haben Sie oft Schwierigkeiten einzuschlafen? Oder wachen Sie häufig nach einigen wenigen Stunden Nachtruhe plötzlich auf und brauchen lange, um wieder einzuschlafen?

Schlafmangel, unruhiger oder schlechter Schlaf sind Leiden, die viele Menschen kennen. Und so harmlos es auch klingen mag, so kann Schlafmangel über einen längeren Zeitraum doch gravierende gesundheitliche Konsequenzen haben: von einem geschwächten Immunsystem, erhöhten Blutdruck- und Blutzuckerwerten bis hin zu Herzrhythmusstörungen und psychischen Leiden wie Stress, Nervosität und Überreizung, die bis zum Burnout und in die Depression führen können.

Schlechter Schlaf kann verschiedenste Ursachen haben. Mit Sicherheit lässt sich jedoch sagen, dass er viel mit unseren Lebensgewohnheiten, mit Stress und Leistungsdruck zu tun hat, Phänomenen also, die heute allgegenwärtig sind. Sehr häufig ist schlechter Schlaf also psychisch bedingt.

Da Schlafmangel und die mit ihm einhergehenden Beschwerden den ganzen Menschen betreffen, ist eine ganzheitliche Heilmethode wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), die ein Leiden – ganz gleich ob körperlicher oder psychischer Natur – niemals isoliert betrachtet, sondern immer den ganzen Menschen im Blick hat, geeignet wie keine andere, um Schlafstörungen und Folgebeschwerden zu lindern.

Dieses Buch versteht sich als ein praktischer Ratgeber, der Menschen, die neugierig auf die Traditionelle Chinesische Medizin sind, deren Heilmethoden aber nicht unbedingt gut kennen, einen Überblick über die verschiedenen Anwendungen und Heilverfahren der TCM gibt, und die Entspannung

und einen guten Schlaf fördern können. Anhand sehr vieler praktischer Anleitungen und Tipps wird einerseits erläutert, wie man wieder zu einem erholsameren Schlaf finden kann, andererseits aber auch, wie man Schlafmangel-bedingte Leiden lindern und sich so auch in schwierigen Lebenssituationen und Stress-Phasen etwas Gutes tun kann.

Und selbstverständlich zeigt dieses Buch auch, wie unsere Lebensweise, schlechte Ernährungsgewohnheiten, ein erhöhter Alkoholkonsum etc. uns um einen guten Schlaf bringen können, und erklärt, wo wir selbst ansetzen sollten, um wieder gesünder zu schlafen und unserem Körper die Ruhephasen zu gönnen, die er braucht.

München im August 2015

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

(...)

Schlafstörungen und ihre Folgen

Wie wir bereits erfahren haben, gibt es unterschiedliche Schlaftypen und Schlafbedürfnisse, und doch gilt für alle Menschen das Gleiche: Eine gesunde, wohltuende Nachtruhe ist für unseren Organismus immens wichtig. Werden ihm durch chronische Schlafstörungen und den damit verbundenen Schlafmangel die nötigen Ruhephasen vorenthalten, wird unsere Gesundheit massiv gefährdet. Das folgende Kapitel widmet sich den verschiedenen Formen von Schlafstörungen, geht ihren möglichen Ursachen auf den Grund und beschreibt die körperlichen und psychischen Konsequenzen von schlechtem Schlaf.

Die häufigsten Schlafstörungen

Schlafstörungen können ganz unterschiedliche Erscheinungsformen haben, lassen sich aber in die drei folgenden Haupt-Typen einteilen:

Insomnie

Die Insomnie (von lat. insomnia = Schlaflosigkeit) bezeichnet Ein- und Durchschlafstörungen, die zu einem Schlafmangel führen. Chronisch wird die Schlafstörung dann, wenn der Erholungswert des Schlafes dauerhaft so vermindert ist, dass Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden deutlich eingeschränkt sind. Die Ursachen für Insomnie können vielfältig sein – von psychischen Beschwerden wie Depressionen und schwierigen Lebensphasen bis hin zu organischen Störungen wie Schilddrüsenerkrankungen oder hormonelle Veränderungen.

Schlafapnoen und Schnarchen

80 Prozent aller Deutschen schnarchen. Gleichwohl ist das Schnarchen eine Form der Schlafstörung, die lange Zeit unterschätzt war. Gesundheitsschädlich, ja gefährlich ist Schnarchen vor allem deshalb, weil es in 10 Prozent aller Fälle zu Atemaussetzern führt, sogenannten Schlafapnoen, die 30 bis 50 Sekunden dauern und für den Schnarcher lebensgefährlich sein können. Gründe für Schnarchen sind häufig Übergewicht und erhöhter Alkohol- und Nikotinkonsum. Da Schnarchen und die damit einhergehenden Atemaussetzer eine massive gesundheitliche Gefahr darstellen, wird dem Thema und den Möglichkeiten der Abhilfe ab S. 145ff. ein eigenes Kapitel gewidmet.

Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus

Die beiden grundverschiedenen Schlaftypen, die nachtaktiven Eulen und die frühmorgens aktiven Lerchen, wurden bereits beschrieben. Oft erfordern die Lebensumstände, das Schlafverhalten in einer Weise zu gestalten, die nicht der angeborenen Neigung entspricht. Langfristig kann dies jedoch zu Schlafstörungen führen: Ein Abendmensch wird sich immer schwertun, früh um 6 Uhr aufzustehen, weil es ihm meist nicht gelingt, abends früher ins Bett zu gehen. Seine innere Uhr ist einfach auf eine spätere Stunde programmiert.

Neben diesen Hauptschlafstörungen sind natürlich auch störende Begleitsymptome des Schlafes weitverbreitet, wie Albträume, nächtliches Aufschrecken und Schlafwandeln. Meist betreffen sie überwiegend Jugendliche und Kinder.

Wie Schlafstörungen entstehen

Schlaflosigkeit oder Schlafprobleme können die verschiedensten Ursachen haben: Von psychischen Problemen bis hin zu unerkannten Erkrankungen oder dem regelmäßigen abendlichen Alkoholgenuss.

Dass Stress und anhaltende geistige oder emotionale Anspannung uns den Schlaf rauben können, kennen sicher die meisten von uns aus eigener Erfahrung. Gerade abends, wenn wir eigentlich zur Ruhe kommen wollen, rumoren peinigende Gedanken in unseren Köpfen: Überforderung im Job, Konflikte mit dem Partner, Angst vor Einsamkeit und viele andere Gedanken können uns um einen erholsamen Schlaf bringen.

Angst, Stress, Ärger und Kummer

Verschiedene Formen der Angst rauben uns wohl am häufigsten den Schlaf, wobei dieses Gefühl unterschiedliche Gesichter haben kann. Oft spielen Trennungs- und Zukunftsängste eine Rolle, aber auch die Furcht vor Krankheit oder allgemeinem Lebensversagen.

Stress ist oft ein Ausdruck verborgener Ängste, so zum Beispiel der Angst, dem Leistungsdruck und den Anforderungen von Beruf und Privatleben nicht gerecht zu werden. Neben dem heute so weitverbreiteten Stress am Arbeitsplatz setzen viele Menschen sich dem sogenannten Freizeitstress aus und füllen jede freie Minute mit Aktivität. Irgendwann schafft es der Kopf dann nicht mehr, nachts abzuschalten. Wir fühlen uns erregt, nervös und überdreht; der Stoffwechsel beschleunigt sich, Blutdruck und Blutzuckerwerte steigen an. Herz-Kreislauf-Beschwerden, Stoffwechselstörungen oder Magengeschwüre können langfristige Folgen von ständigem Stress sein.

Ärger und Kummer sind ebenfalls Gift für gesunden und erholsamen Schlaf. Manchen Menschen schlägt die Wut auf den Chef auf den Magen, dem anderen sitzen Eifersucht, Verbitterung, Unzufriedenheit oder Kummer im Nacken. Nachts fühlen wir uns diesen negativen Gefühlen dann oft ausgeliefert, sehen alles in düsteren Farben und können das quälende Gedankenkarussell nicht zum Stehen bringen.

Gerade bei emotional und psychisch bedingten Schlafstörungen kann die TCM helfen, zur Ruhe zu kommen und die innere Mitte wiederzufinden. Entspannungstechniken wie Meditation (auch Autosuggestion) und Qi Gong, schaffen Vertrauen in die eigene Kraft und Stärke und helfen so, Angstgefühlen gelassener zu begegnen und mit belastenden Stresssituationen besser umzugehen. Durch ihre ganzheitliche Sicht auf den Menschen (dazu später mehr) kann die TCM auch dabei helfen, sich selbst besser kennenzulernen und herauszufinden, welche Situationen besondere Anspannung auslösen. So können unnötige Belastungen frühzeitig erkannt und beim nächsten Mal vermieden werden.

Ärger und Kummer sind oft Ursache von Impulsivität und fehlender innerer Balance. Wir wollen mit dem Kopf durch die Wand und sind frustriert, weil die Dinge nicht so laufen, wie wir es uns wünschen. Auch hier kann die TCM Abhilfe schaffen und uns einen Weg zu mehr Gelassenheit ebnen. In den nachfolgenden Kapiteln dieses Buches finden Sie zahlreiche praktische Übungen und Anleitungen für mehr Gelassenheit.

Physische Ursachen für Schlafstörungen: unerkannte Erkrankungen

Ein- und Durchschlafprobleme können durch akute oder chronische Erkrankungen das Kö

(...)

Abendmahlzeiten für einen erholsamen Schlaf

Suppen

Nahrhafte Gemüsesuppe

Zutaten:

1 Mu-Err-Pilz
1 EL Sojaöl
1 Frühlingszwiebel
½ Knoblauchzehe, gehackt
1 Tomate, gehäutet und fein geschnitten
2 Stangen Staudensellerie, fein gehackt
2 EL Mungbohnenkeime
3 EL Chinakohl, in Streifen geschnitten
2 EL helle Sojasoße
½ Liter Hühnerbrühe
Salz, weißer Pfeffer
1 TL Ingwer, gehackt
1 TL Korianderblätter, gehackt

Zubereitung:

1. Den Mu-Err-Pilz in kaltem Wasser einweichen. In einer Pfanne das Sojaöl erhitzen und die Frühlingszwiebel sowie den Knoblauch glasig dünsten.
2. Den Pilz abtropfen lassen und klein schneiden. Zusammen mit dem Gemüse (Tomate, Sellerie, Chinakohl) und den Mungbohnenkeimen in die Pfanne geben. Alles bei starker Hitze unter Rühren zwei Minuten braten.
3. Mit der Sojasoße ablöschen und die Hühnerbrühe angießen. Bei kleiner Hitze heiß werden lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen. Koriander darüber streuen.

Suppe mit Glasnudeln und Krabben

Zutaten:

3 Shiitake-Pilze
10 g Glasnudeln
110 g magere Hähnchenbrust
1 EL Mehl
je 1 Prise Salz und Pfeffer
2 EL Sojaöl
6 Tassen Hühnerbrühe
½ Tasse Bambussprossen
50 g Krabben
1 Stück Lauch, in dünne Scheiben geschnitten
je 2 EL Sojasoße und Reisessig
3 Eier
Salz, Pfeffer
1 EL getrocknete Chilis, gehackt
2 EL Maisstärke

Zubereitung:

1. Shiitake-Pilze und Glasnudeln jeweils in etwas Wasser einweichen. Das Fleisch in hauchdünne, ungefähr zwei Zentimeter lange Streifen schneiden und mit Mehl, Salz und Pfeffer mischen. In einer Pfanne das Sojaöl erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Mit Hühnerbrühe ablöschen und aufkochen. Bambussprossen, Lauch, Krabben, Pilze und Glasnudeln zufügen. Sojasoße und Essig unterrühren.
3. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und in die Suppe rühren. Bei kleiner Hitze zwei Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Chilis würzen. Die Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren und unterrühren. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen.

(...)

Moxibustion oder Wärmebehandlung

Bevor gleich näher auf die Akupressur eingegangen und gezielte Anleitungen für eine Eigenbehandlung angeboten werden, soll kurz die Moxibustion erwähnt werden. Sie ist eine besondere Variante der Akupressur und wird häufig ergänzend zu ihr eingesetzt. Wir alle wissen von warmen Bädern oder Saunabesuchen, dass Wärme bei vielerlei Beschwerden guttut.

Bei der Moxibustion werden bestimmte Akupunkturpunkte mithilfe eines kleinen Kegels aus Beifußkraut oder eines mit getrocknetem und gestampftem Wermutkraut gestopften Moxa-Stäbchens erwärmt. Diese werden für rund zwei Minuten über den jeweiligen Akupunkturpunkt gehalten. So wird nicht nur die Hitze des brennenden Stäbchens wirksam, sondern auch die ätherischen Öle, die verströmt werden, wobei Wermut eine allgemein energetisierende Wirkung hat.

Die Moxibustion bietet sich vor allem bei Beschwerden an, die durch Kälte hervorgerufen werden, wie zum Beispiel depressive Verstimmungen oder Erschöpfung und Energiemangel. Letztere sind häufig ursächlich oder auch die Folgen von Schlafstörungen.

Die Akupressur

Die Akupressur, übersetzt „Druckpunktmassage“, ist gewissermaßen auch eine Variante der Akupunktur, bei der allerdings keine Nadeln zum Einsatz kommen, sondern die Akupunkturpunkte durch Reiben, Kneten, Drücken oder Klopfen (siehe S. 102) stimuliert werden. Dadurch ist die Akupressur besonders gut für die Eigentherapie geeignet. Jeder kann dank dieser Methode mit seinen eigenen Händen Blockaden auflösen, Yin und Yang in seinem Körper harmonisieren, so das Qi ausgleichen und Beschwerden selbst behandeln.

In diesem Buch finden Sie genaue Anleitungen, wie Sie insbesondere Nervosität, Melancholie und depressive Verstimmungen sowie Ein- und Durchschlafbeschwerden wirksam lindern können (siehe S. 104ff.). Eine Übersicht über die Meridiane (siehe S. 60) und Akupunkturpunkte (siehe S. 99) sowie Illustrationen zu den Anleitungen erleichtern das Auffinden des richtigen Punkts. Grundsätzlich wichtig ist: Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl und betasten Sie den Bereich um den Punkt herum, bis Sie den Eindruck haben, die Berührung löst etwas in Ihnen aus. Da alle Meridianpunkte schmerz- und druckempfindlicher sind als andere Stellen unter der Körperoberfläche, sind sie relativ leicht zu finden.

Grundregeln: Anregen oder dämpfen

Für die Anwendung der Akupressur gelten einige Grundregeln. Generell gilt es zunächst herauszufinden, ob die betreffenden Punkte angeregt oder gedämpft werden sollen. Dazu muss geklärt werden, ob das akute Beschwerdebild auf einen Energiemangel oder einen Energieüberschuss zurückgeht. Bei Energiemangel wird man die Meridianpunkte anregen, bei einer Überfülle an Energie wird man versuchen, diese ab- und auszuleiten.

Einen ersten Anhaltspunkt für die Natur Ihrer Schlafbeschwerden liefern Ihnen die verschiedenen Diagnose-Muster. Chronische, länger anhaltende Beschwerden (z.B. Erschöpfung oder Schwächegefühle) sind häufig auf einen Energiemangel zurückzuführen, akute Erkrankungen hingegen eher auf einen Energieüberschuss. Ursächlich für Ein- oder Durchschlafstörungen können sowohl Mangel- als auch Fülle-Muster sein (siehe S. 62ff.).

Beim Anregen bzw. beim Dämpfen eines Punktes unterscheidet man die beiden folgenden Techniken:

- Zum Anregen eines Punkts empfiehlt sich die Massage des jeweiligen Punkts im Uhrzeigersinn. Üben Sie hierbei einen mittelstarken Druck aus.
- Zum Dämpfen massiert man den Punkt linksherum mit leichtem Druck.

Ebenfalls wichtig bei der Akupressur sind die folgenden Grifftechniken:

- **Reiben:** Dabei reiben Sie mit der Handfläche oder dem Daumen leicht die Haut, bis sich der Bereich etwas erwärmt.

- **Kneten:** Zupfen, bewegen oder drücken Sie die Muskulatur mit den Fingern oder dem Daumen.

- **Drücken:** Drücken Sie mit Ihrem Daumenballen oder mit mehreren Fingern gleichzeitig auf einen Akupunkturpunkt. Steigern Sie dabei den Druck langsam und lassen dann ebenso langsam wieder los. Sie können auch kreisend drücken. Setzen Sie dabei Daumen, Zeige- oder Mittelfinger auf den jeweiligen Punkt und massieren ihn kreisend.

- **Klopfen:** Diese Technik wenden Sie am Ende der Behandlung an. Sie klopfen dabei mit der Seitenfläche des kleinen Fingers oder der geballten Faust.

Insgesamt sollte man einen Punkt 30 bis 60 Sekunden lang massieren. Bei kleinen Kindern oder Babys empfiehlt es sich, 30 Sekunden nicht zu überschreiten; bei älteren Menschen hingegen ist oft auch eine längere Druckdauer sinnvoll. Grundsätzlich gilt, dass kein Körperbereich länger als eine Viertelstunde behandelt werden und die Gesamtbehandlung eine halbe Stunde nicht überschreiten sollte. Dies sind allerdings nur Faustregeln, und Sie werden bald selbst spüren, wie lange Ihnen das Akupressieren guttut. Hören Sie einfach gut in sich hinein.

Sorgen Sie zunächst für Ruhe in Ihrer Umgebung, bevor Sie sich selbst akupressieren. Der Raum sollte gut gelüftet und gleichzeitig angenehm warm sein. Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und tragen Sie lockere Kleidung. Legen Sie sich auf eine Matte oder ein Bett oder setzen Sie sich aufrecht in einen bequemen Stuhl. Liegen empfiehlt sich besonders auch bei der Akupressur von Punkten, die sich auf dem Rücken befinden und mit den Händen nur schwer zu erreichen sind. Legen Sie dazu einen Tennisball auf eine Yogamatte und rollen ihn durch Körperbewegungen an die richtige Stelle.

Akupressieren Sie alle empfohlenen Punkte nacheinander auf beiden Körperseiten.

Akupressur-Anleitung: Den Energiefluss harmonisieren

Die für die Energiezirkulation zuständigen sogenannten Harmonisierungspunkte sind die Anfangs- und Endpunkte der Energiebahnen und bilden wichtige Übergangsstellen von einem Meridian zum anderen. Sie regeln den Energiefluss und wirken ausgleichend: Sie leiten Energie ab, wenn sich zu viel davon zu stauen droht; fehlt Energie, sorgen sie dafür, dass sie zugeführt wird.

Die Akupressur dieser Punkte wirkt harmonisierend auf Körper und Geist und sorgt dafür, dass die Lebensenergie Qi frei und ungehindert im Körper fließen können. Es macht Sinn, diese Behandlung regelmäßig – etwa zwei- bis dreimal pro Woche – durchzuführen. Sie werden bald spüren, wie Sie nicht nur innerlich ruhiger und ausgeglichener werden, sondern langfristig auch Ihr Immunsystem stärken.

Die nachfolgend beschriebene Übung nimmt ca. 20 Minuten in Anspruch. Die Harmonisierungspunkte an den Händen befinden sich in den inneren und äußeren Nagelfalzwinkeln der Finger, die Harmonisierungspunkte an den Füßen in den Nagelfalzwinkeln der Zehen. Ausnahme davon ist der Nierenmeridian, der sich in der oberen Mitte der Fußsohle befindet.

1. Akupressieren Sie die Punkte an Händen und Füßen nacheinander jeweils eine Minute lang, beginnend mit dem Harmonisierungspunkt am kleinen Finger der rechten Hand. Massieren Sie alle Punkte bis zum Daumen und wiederholen Sie das Gleiche an der linken Hand.
2. Akupressieren Sie dann den Harmonisierungspunkt des Nierenmeridians an der rechten Fußsohle, anschließend am rechten Fuß die Punkte vom kleinen bis zum großen Zeh. Wiederholen Sie diese Übung anschließend am linken Fuß.

Anleitungen gegen Schlafbeschwerden

Durch die Behandlung ganz bestimmter Punkte lassen sich Ein- und Durchschlafbeschwerden merklich lindern. Diese Reizpunkte tragen in China nicht nur eine Buchstaben-

Zahlen-Kennzeichnung, sondern oft auch sehr bildhafte Namen. Diese Namen werden hier nach dem Kürzel und mit ihrer deutschen Entsprechung angegeben.

Was die genaue Akupressur-Technik angeht, so wählen Sie unter den eingangs aufgeführten vier Techniken (Reiben, Kneten, Drücken, Klopfen) diejenige aus, die Ihnen am ehesten entspricht und bei der Sie sich am wohlsten fühlen. Hierzu müssen Sie die verschiedenen Techniken einfach ausprobieren.

Sie sollten den aufgeführten Punkt nicht länger als eine Minute am Stück behandeln. Wiederholen Sie die Behandlung je nach Empfinden und Bedürfnis mehrfach, behandeln Sie allerdings kein Körperteil länger als eine Viertelstunde. Mit ein bisschen Erfahrung werden Sie auch sehr bald selbst spüren, wie lange Ihnen das Akupressieren guttut.

Gegen Einschlafstörungen

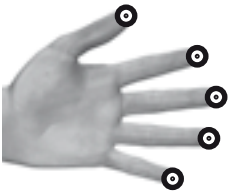
Ursächlich für Einschlafstörungen ist häufig, dass wir abends nicht abschalten können, unser Gehirn immer noch auf Hochtouren läuft. Die Akupressur der folgenden Punkte kann Ihnen helfen, abends zur Ruhe zu kommen.

M 36 Zu San Li – Göttlicher Gleichmut

Vier Querfinger unterhalb der äußeren Kniegelenksgrube in einer deutlich spürbaren Vertiefung

Empfehlung: Mittelstark drücken

EX 1 Yin Tang – Spezialpunkt Augenbrauenmitte
An der Basis der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen
Empfehlung: Sanft und langsam kreisend drücken



Fingerkuppen
Fingerkuppen aller fünf Finger
Empfehlung: Bei beiden Händen gleichzeitig die einzelnen Fingerkuppen abwechselnd kräftig gegen die Daumenkuppe drücken.

DI 11 Qu Chi – Der See in der Krümmung:
Beugen Sie den Arm in einem Winkel von 90 Grad; Sie finden den Punkt an der äußersten Faltstelle des Ellenbogens.
Empfehlung: Eine Minute lang kräftig massieren

3E 5 Wai Guan – Äußere Schranke
Auf der Außenseite des Unterarms, von der Handgelenksfalte aus zwei Daumenbreit in Richtung Ellenbogen in der Vertiefung zwischen Sehnen und Knochen.
Empfehlung: Auf beiden Seiten eine Minute lang mittelkräftig massieren.

Gegen Durchschlafstörungen

Schlafen Sie abends ohne Probleme ein, wachen aber nach einiger Zeit wieder auf und liegen lange wach, so kann dies verschiedene Ursachen haben: Sorgen, Ärger oder Depressionen, aber auch körperliche Faktoren wie zu üppiges Essen am Abend, Alkohol, Kaffee oder Nikotin können Sie am erholsamen Durchschlafen hindern. Die Behandlung der folgenden Punkte hilft, trotz der genannten körperlichen Faktoren zur Ruhe zu kommen und wieder einzuschlafen.

M 36 Zu San Li – Göttlicher Gleichmut

Vier Querfinger unterhalb der äußeren Kniegelenksgrube in einer deutlich spürbaren Vertiefung.

Empfehlung: Mittelstark drücken

LE 6 Zhong Du – Stadt der Mitte

Auf der Innenseite der Unterschenkel, sieben Querfinger oberhalb des Innenknöchels, direkt im Übergang vom Schienbein zur Wadenmuskulatur.

Empfehlung: Mittelstark in Richtung Muskel, aber nicht auf die Knochenkante drücken.

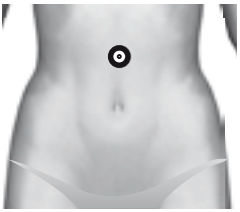
N1 Yong Quan – Sprudelnde Quelle

In der Mitte der Fußsohle in der Ballenregion.

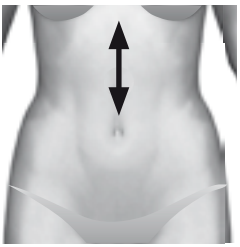
Empfehlung: Sanft drücken, am besten an beiden Fußsohlen gleichzeitig.

Gegen innere Unruhe und Angstzustände

Angst zeigt sich oft ohne erkennbare äußere Ursachen in körperlichen Symptomen wie allgemeiner Unruhe, Antriebslosigkeit oder auch Schlaflosigkeit. Seien Sie bei der Behandlung geduldig und beobachten Sie die Reaktionen Ihres Körpers zwei bis drei Wochen lang.



KG 12 Zhong Wan – Zentrum des Magens
In der Mitte zwischen dem Nabel und dem unteren Ende des Brustbeins.
Empfehlung: Sanft drücken



Zone zwischen Nabel und dem unteren Ende des Brustbeins
Empfehlung: Sanftes Streichen dieser Zone sorgt für eine generelle Harmonisierung der Kräfte im vegetativen Nervensystem.

H 4 Shen Men – Pforte der Geisteskraft
Auf der Arminnenseite, am äußeren Ende der Beugefalte des Handgelenks.
Empfehlung: Jeweils ein bis zwei Minuten in beide Richtungen mit kleinen, kreisenden Bewegungen massieren. Anschließend den Punkt des anderen Handgelenks in gleicher Weise behandeln.

PE 6 Nei Guan – Passtor des Inneren:
Auf der Arminnenseite, zwei Fingerbreit über der Handgelenksfalte.
Empfehlung: Jeweils ein bis zwei Minuten in beide Richtungen mit kleinen, kreisenden Bewegungen massieren. Anschließend den Punkt des anderen Arms in gleicher Weise behandeln.

Heilmassagen als wirksame Entspannungsmethode

Die Berührung des Körpers ist ein wichtiger Faktor für Wohlbefinden. Insbesondere Massagen dienen seit jeher der Entspannung, vor allem in Verbindung mit ätherischen Ölen, deren Wirkstoffe zur Stimmungsaufhellung und Entspannung beitragen können.

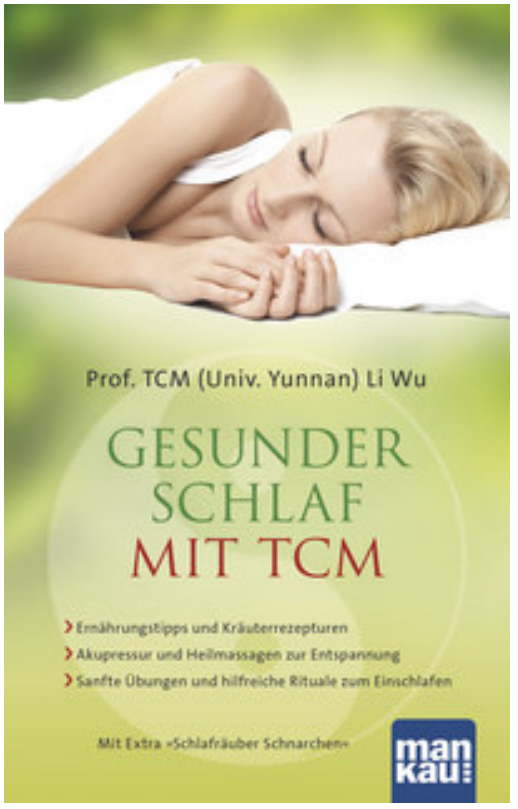
Eine abendliche Massage mit ätherischen Ölen – wie zum Beispiel Salbeiöl, Rosenöl oder Kamillenöl – kann daher wahre Wunder wirken und Sie zur Ruhe kommen lassen.

Im Folgenden finden Sie eine Anleitung für eine entspannende Selbstmassage, die sich insbesondere vor dem Zubettgehen empfiehlt. Bei regelmäßiger Anwendung können Schlaflosigkeit oder Nervosität dadurch merklich gelindert werden.

Entspannende Selbstmassage für Kopf und Gesicht

1. Legen Sie die Fingerspitzen von Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger an die Scheitellinie auf Ihrem Kopf. Drücken Sie zehnmal mit allen acht Finger
Jetzt setzen Sie die vier Fi

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.



Li Wu

Gesunder Schlaf mit TCM

Ernährungstipps und Kräuterrezepturen/ Akupressur und Heilmassagen zur Entspannung / Sanfte Übungen und hilfreiche Rituale zum Einschlafen. Mit Extra: Schlafräuber Schnarchen

168 pages, broché
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr