

# ESSEN UND SCHLAFEN

**Was hat Essen und Schlafen miteinander zu tun? Auf den ersten Blick nicht viel, aber fast jeder, der sich nach einem schweren Abendessen mit reichlich Wein ins Bett gelegt hat, weiss die Antwort. Die Auswahl der Speisen und Getränke tagsüber und abends kann den Schlaf positiv oder negativ beeinflussen.**

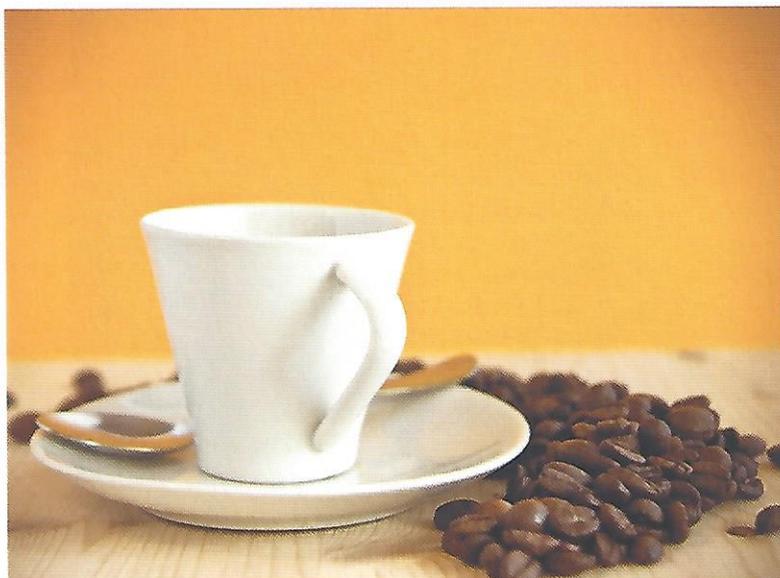
In meiner Praxis behandle ich viele PatientInnen mit Schlafproblemen. In einer Yang-getriebenen, leistungsorientierten Gesellschaft sind Leber-Qi-Stagnation, Herz-Yin- und Blut-Leere die häufigsten Ursachen für die gestörte Nachtruhe. Am besten hilft aus meiner Erfahrung eine Kombination aus chinesischer Phytotherapie und Akupunktur, aber der Patient wird auf Dauer nur dann wieder gut schlafen, wenn er ein paar wichtige Hinweise zur Ernährung und zum Lebensstil beachtet.

## Der schwarze Treibstoff

Kaffee ist das Benzin für Sekretärin und Manager im Büro. Bis zu 7 Tassen oder 2 Liter pro Tag scheinen mancherorts normal zu sein. Die Ursachen für diesen starken Kaffeedurst liegen oft im Milz-Qi-Mangel und Nieren-Yang-Mangel: Kurzfristig verschwinden Müdigkeit, Konzentrationsmangel und innere Kälte. Gleichzeitig wirkt Kaffee Leber-Qi regulierend. Zuviel Kaffee trocknet Blut und Yin aus und verursacht Hitze im Herzen.

In der Regel hilft es schon, den Kaffee auf **1-2 Tassen** pro Tag zu reduzieren und eher **am Morgen** (bis maximal 15.00 Uhr) zu trinken.

Wie kommt es, dass manche Leute nach einem späten schweren Abendessen mit Hilfe eines Espressos richtig gut schlafen? Meistens sind es Menschen mit einer Feuchtigkeitsproblematik, die von dieser trocknenden und verdauungsfördernden Wirkung des Kaffees profitieren.



## Morgens wie ein Kaiser...

Das ideale Frühstück ist eine eiweisshaltige Mahlzeit: Eiweiss in Form von Fleisch, Fisch oder Eier geben das nötige Yang und Qi für den Tag. Das Zmorge der meisten Berufstätigen sieht jedoch oft traurig aus: entweder es fällt ganz aus oder es beschränkt sich auf einen Kaffee und ein Gipfeli vor dem Aufstarten des PCs im Büro. Die Vorstellung von Fleisch und Fisch zum Frühstück finden viele Menschen im westlichen Kulturkreis eher schwierig. Gut akzeptiert werden Varianten mit Ei: Omelett mit Pilzen, Kartoffeln oder anderem Gemüse, Hühnerbrühe mit Ei oder gekochtes Ei mit Dinkeltoast (für die Eiligen). Auch vegetarisches Eiweiss wie Gemüse-Linsengerichte mit Reis oder Kichererbsenpaste (Humus) mit Hirse kommen gut an.



Wenn mittags Fleisch oder Fisch gegessen wird, gibt dies genügend Energie für den Nachmittag. Geschnetzeltes oder gehacktes Fleisch mit viel Gemüse wird dabei besser vertragen als ein grosses Steak, was sich oft nachteilig auf den Energiehaushalt auswirkt: Der Patient möchte sich nach einem solchen Essen am liebsten schlafen legen und braucht erst einmal einen starken Kaffee, um zu verdauen und die Energie vom Magen wieder in den Kopf zu lenken.

Darüber hinaus sind warme Getreidegerichte mit Hafer, Hirse oder Reis, Früchtekompott und Nüssen sehr beliebte Alternativen zu morgendlichen Konfibrötli und bilden auch eine gute Grundlage für den Tag.

## Abends wie ein Bettelmann...

Für die meisten beruflich aktiven Menschen ist der Abend die Zeit, in der man sich in Ruhe mit der Familie trifft und gemütlich zusammen isst. Ausgerechnet zu den Minus-Zeiten von Milz und Magen gönnt man sich ein üppiges Mahl mit Fleisch, was – je später gegessen – nicht mehr richtig verdaut wird und im Magen und Darm vor sich hin gärt.



Bei Schlafstörungen empfiehlt es sich, leicht zu Abend zu essen: am besten ist ein vegetarisches Menü, da Fleisch und Fisch durch ihre tierische Qualität viel Yang geben, die jedoch am Abend – meistens – nicht mehr gebraucht wird.

Süsse Getreidegerichte aus neutralen Getreidesorten wie Reis, Hirse und Polenta mit Früchtekompott wirken beruhigend auf den Geist. Insbesondere Polenta hat diese harmonisierende, ausgleichende Wirkung. Ein Brei aus Weizengriess mit Kirscher oder Himbeerkompott nähren das Yin und das Blut des Herzens und klären Herz-Hitze.

#### Andere Möglichkeiten sind:

- Polenta oder Risotto mit Gemüse wie Spinat, Broccoli, Zucchini, Rübli
- Spaghetti mit Tomatensauce
- Suppen mit Gemüse (Tomaten, Zucchini, Kartoffeln, Süsskartoffeln, Kürbis, Wurzelgemüse etc.)

Weniger empfehlenswert am Abend sind Hafer (wegen seiner anregenden Wirkung), Lauchgemüse, Zwiebeln und scharfe Gewürze wie Chili und scharfe Curries (wegen ihrer stark wärmenden und somit eher yin-reduzierenden Wirkung).

Auch schwere Käse-Gemüseaufläufe oder vegetarische Pizzen sollte der schlafgestörte Patient meiden, sondern auf leichte Gemüsegerichte (mit yinzierenden Methoden wie blanchieren und dünsten gekocht) zurückgreifen.

#### Schlummertrunk

Gerade bei stressgeplagten Menschen sind ein bis zwei Gläser Wein oder Bier am Abend ein beliebtes Mittel zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Alkohol ist Yang und bewegt das Leber-Qi. Je höher die Konzentration des Alkohols,

desto mehr Yang ist vorhanden. Deshalb sind Schnäpse für Yin- und Blut-Leere-Typen nicht empfehlenswert. Auch das kühlende, yin-nährende Bier bewirkt das Gegenteil, wenn es im Übermass genossen wird.

Alkohol bewirkt durch die Entspannung ein schnelleres Einschlafen, aber ist im Grunde ein Narkotikum – und wer fühlt sich nach einer Narkose schon wirklich gut erholt? Deshalb zählt hier wieder das Mass: ein Glas Rotwein oder Bier sind in der Regel gut verträglich.

Effektive Alternativen sind entspannende Kräutertees aus Johanniskraut, Ringelblumen, Verveine, Passionsblumen, Hopfen, Jasminblüten.

Bei Herzblut-Leere könnte eine Suan Zao Ren Tang entsprechende Rezeptur aus westlichen Kräutern sein:

- 5 g Hb. Passiflorae (Passionsblumen)
- 7 g Fl. Crataegi (Weissdornblüten)
- 4 g Fr. Rubi Idae Immaturus (unreife Himbeeren)
- 4 g Hb. Millefolii (Schafgarbe)
- 5 g Rz. Valerianae (Baldrian)
- 2 g Rx. Glycyrrhizae Uralensis (Süssholz)

Eine Tasse mit ein bis zwei Kaffeelöffel von dieser Kräutermischung mit heissem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen.

#### Ramsch und Elektrosmog im Schlafzimmer

Ein anderer wichtiger Aspekt ist das Schlafzimmer: Je weniger Möbel darin stehen, umso angenehmer und leichter wirkt das Zimmer vom Bett aus gesehen. Menschen mit Blut- oder Yin-Leere reagieren oft empfindlich auf Elektrosmog: deshalb

sollten sie Fernseher, Radio, Handys, elektrische Wecker und ähnliches aus ihrem Schlafzimmer verbannen.

### Schlafkultur

Stress bringt nicht nur Unruhe und Zeitdruck, sondern auch einen unregelmässigen Lebensstil mit sich, der zu Leber-Qi-Stagnation führt. Stressbedingte Schlafstörungen lassen sich schon durch eine Rhythmisierung des Tagesablaufs verbessern: regelmässige Zeiten für Essen, Arbeiten, Entspannen, Sport und Schlafen. Auch Abend- oder Schlafrituale helfen, sich auf die Nachtruhe vorzubereiten: statt abends noch lange im Internet zu surfen oder fernzusehen (PC und Fernsehen verletzen Blut und Yin) sind empfehlenswert:

- Entspannungsübungen wie Qi-Gong, autogenes Training
- Meditation
- Bad nehmen
- Massage
- Lesen
- Spaziergehen

### Und zu guter Letzt: Schlaf als Mythos

Ein durchschnittlicher Schläfer wird pro Nacht 28-mal wach – nur erinnert er sich nicht mehr daran, weil er nicht länger als 3 Minuten wach war. Dies haben Schlafforscher im Schlaflabor herausgefunden. Der Schlaf ist kein gleichmässiger Ruhezustand, sondern gleicht eher einer Berg- und Talfahrt, in der sich Phasen von mehr oder weniger Ruhe und Aktivität abwechseln. Mit Sicherheit müssen wir die Schlafstörungen unserer Patienten behandeln, damit sie sich nachts wieder richtig erholen und ihr Yin aufbauen können. Trotzdem kann es dem besorgten Patienten helfen, sich von der Vorstellung eines gleichmässigen durchgehenden Schlafes zu verabschieden und seine unterbrochene Nachtruhe als halbwegs «normal» anzusehen. Wenn er sich nämlich darüber ärgert, wach zu liegen, verstärkt dies nur seine Unruhe und innere Anspannung.

**Na dann: Gute Nacht!**

### Bücher:

- Dr. Florian Ploberger, Westliche und traditionell chinesische Heilkräuter (München, 2006)
- Barbara Temelie, Ernährung nach den Fünf Elementen (Sulzberg, 19993).
- Prof. Dr. Jürgen Zully, Mein Buch vom guten Schlaf (München, 2005).



**Autorin: Christine Dam**

*dipl. Akupunkteurin und Herbalistin SBO-TCM, arbeitet seit 15 Jahren als Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen, zunächst in München (D) und seit 1999 in Zürich. Sie hat eine eigene Praxis in Zürich für Chinesische Medizin und Ernährungsberatung ([www.tcm-dam.ch](http://www.tcm-dam.ch)). An der TAO CHI Schule in Zürich unterrichtet sie chinesische Ernährungslehre ([www.taochi.ch](http://www.taochi.ch)).*

## bsd.freestyle.praxis

### Die Software-Lösung für Ihre Praxisadministration



- Umfassende Adressen- und Patientendossiers
- Grafische Planung von Termin und Behandlung
- Automatische Fakturierung nach Tarifplan
- Musterkorrespondenz und Mahnwesen
- Ideal für die Einzel- und Gruppenpraxis
- Intuitive, einfache Bedienung

blue screen development • limmattalstrasse 206 • 8049 zürich  
tel. 044 340 14 30 • [www.praxis-software.ch](http://www.praxis-software.ch) • [info@praxis-software.ch](mailto:info@praxis-software.ch)



ACADEMY OF CHINESE HEALING ARTS

## Yi Jing Patterns of Change

With Peter Firebrace  
10th & 11th of November 2012 in Winterthur

Unterer Graben 1 8400 Winterthur Telefon 052 365 35 43 [info@chiway.ch](mailto:info@chiway.ch) [www.chiway.ch](http://www.chiway.ch)

