

## **Avicenna News**

### **Insomnia – Schlaflosigkeit**

Schlaflosigkeit darf nicht nur als eine Auszehrung von Yin, Blut oder Yang betrachtet werden, noch alleinig als Stau von Qi, Xue oder Tan. Schlafstörung ist vielmehr eine Manifestation des konzeptuellen Geistes, welcher die subtilen Kanäle des Herzens, durch ein Festhalten an dem was wir glauben zu sein, trübt und damit das notwendige Loslassen für einen erholsamen Schlaf verhindert.

Warum wirkt der Tiefschlaf so regenerierend und wird schon seit undenkbaren Zeiten als beste Medizin betrachtet? In diesem Zustand des Tiefschlafs ist keine Ich-Bezogenheit bzw. Ich-Haftigkeit mehr vorhanden - in diesem Zustand sind jegliche Identitätswerte verschwunden und das Yuan Shen kann über den Po (Wächter der Form) eine vollständige Regeneration des Körpers auslösen.

Kinder (die nicht emotionell belastet sind durch Scheidung der Eltern oder Gewalt) befinden sich oft in einem Yin Mangel Zustand (Wachstum) mit Yang Ming Hitze (Verlangen nach kalten Getränken) und können trotzdem überall gut einschlafen. Es gibt auch viele Erwachsene die trotz schwerer Krankheiten mit Blut/Yin Mangel oder Nässe/Schleim Hitze gut schlafen können. Worin besteht der Unterschied? Warum können sich manche Menschen mit einem großen energetischen Ungleichgewicht erholen und andere nicht? Der Unterschied liegt vor allem an der Durchlässigkeit der acht subtilen Kanäle des Herzens, Wächter der Klarheit und Spiegelung der acht außerordentlichen Gefäße - vereinigt in dem Punkt Kreislauf 6 (Nei Guan).

Durch eine natürliche Gegenwertigkeit bewahren Kinder (vor allem Kleinkinder) ihre Klarheit und können dadurch tief schlafen. Menschen mit viel Humor und spontaner Heiterkeit verhalten sich ebenso und können mit Freude und Gelassenheit ihre Ich-Haftigkeit im Schlaf aufgeben.

Das verhaftet sein an das, was wir glauben zu sein - Körper, Gedanken, Gefühle - blockiert die Zirkulation des Qi und verklebt die acht subtilen Kanäle des Herzens mit Blut Stau und unsichtbarem Tan (Yang Tan). Dieser Yang Tan hat seinen Ursprung in geistiger Verblendung und ist kaum durch Puls und Zungendiagnostik zu erkennen. Yang Tan lässt sich vor allem durch

Verhaltensweisen diagnostizieren. Die Augen gelten als Tor des Hun (Speicherbewusstsein) und das Gesichtsfeld (Spiegel des Herzens) als Manifestation des Shen. Dies sind wichtige Informationsträger für Diagnostik und Therapie.

### **Das unaufhörliche Denken und seine körperliche Manifestation:**

Emotionen wirken auszehrend auf die drei Yin (Jin Ye, Blut und Yin) und erzeugen immer Hitze - vor allem Blut Hitze. Die 5 Shen verlieren durch eine Leere des Yin und Tan ihr Gleichgewicht und entwurzeln sich. Po und Hun als Wächter der Erinnerung verlassen ihr Zuhause (Leber und Lunge) und lösen damit geistiges (Hun) und physisches (Po) Ungleichgewicht aus. Die Ablösung des PO hat zerstörerische Auswirkungen auf den Erhalt des Körpers und das Immunsystem (Wei Qi) bricht langsam zusammen. Autoimmunerkrankungen und viele schwerwiegende Krankheiten wie MS (Wei Zheng Syndrom) und Krebs (Zhong Liu) haben Schlaflosigkeit als Vorläufer. Die Ablösung des HUN und die unkontrollierte Manifestation seines Inhalts (GUI) begünstigt Phantasmen, Wahnvorstellungen und kann als Vorläufer für Neurosen und Psychosen betrachtet werden.

Der Konzeptuelle/Denkende Geist (Yi, shen), Werkzeug der Ich-Haftigkeit hält diese Vorstellung einer unabhängigen Existenz über die Sinnesorgane aufrecht. Die Vollkommenheit des Yi wird durch die verdichtende Kraft des PO (Dogma) erreicht. Die Bilder (HUN) haben sich im PO „Emotionalisiert“ und „Somatisiert“ im Jing (Wasser). Dieser Kreislauf der „unabhängigen Existenz“ ist die Ursache für alle Krankheiten und Schlaflosigkeit deren erste Manifestation.

Ohne tiefe Einsicht über den Geist und seine Funktionalität, kann die Grundvoraussetzung des Schlafs weder durch naturheilkundliche noch durch westliche Präparate gefördert werden. Ein künstlicher Schlaf kann zwar erzwungen werden (auch mit Kräutern), dieser wird aber weder zu einer Auffüllung des Yin noch zu einer Heilung des Körpers führen können.

Schlaf und Gedächtnis sind eng miteinander verbunden - daher die zunehmende Vergesslichkeit und Konzentrationsstörung bei Schlaf Defizit. Eine Pflege des Yin im Alter nährt das ZNS und wirkt Gedächtnis fördernd und Geist klärend.

## Empfehlungen um den Schlaf zu fördern

- 1- Meditation: „das Verweilen indem was ist“ sollte nicht mit Konzentration verwechselt werden. Es geht nicht darum den Focus zu fördern sondern den Inhalt des Geistes zu beobachten ohne daran teilzunehmen. Dies ist die erste und auch wichtigste Empfehlung für die Behandlung von Schlaflosigkeit.
- 2- Kaffee, Schwarztee und Grüntee sollten bei Blut und Yin Mangel mit innerem Wind abgesetzt werden. Diese Getränke (vor allem Kaffee) fördern das Denken (Yi) und wirken auszehrend auf das Blut. Der Kaffee nach dem Mittagsessen (Dünndarm Stunde) ist häufig die Ursache für Insomnia. Kaffee am Abend wirkt bei Milz Qi Mangel Patienten (ohne Blut Mangel) mit Nässe oft Schlaf fördernd, der Patient sollte aber sofort ins Bett gehen und nicht warten bis das Koffein sich entfaltet.
- 3- Wein muss bei Blut Hitze abgesetzt werden. Rot- und Weißwein regen zwar die Zirkulation des Blutes an, erzeugen aber Hitze im Jue Yin (Leber und Kreislauf), Xue Fen und Tan. Der Schlaf wird dadurch sehr unruhig und der Geist getrübt.
- 4- Essen am Abend sollte bei Yang Ming Nässe und Schleim Hitze Schlaflosigkeit abgesetzt werden. Da der Magen über das Luo- und Jing Bie Gefäß das Herz durchdringt, greifen Nässe und Schleim im Liegen (Yin Position) an. Das Herz und die Herzkranzgefäße werden dadurch gefährdet (Arteriosklerose).
- 5- Scharfes Essen, vor allem Knoblauch (Gallenblase), Zwiebeln (Dickdarm), Lauch (Nieren) und Schnittlauch (Magen) regen das Feuer an und können zu nächtlichem Aufwachen (Mitternacht), Restless Legs Syndrom und oberflächlichem Schlaf führen. Der Patient erwacht in der Gallenblase und Leber Zeit.
- 6- Meeresfrüchte und Lammfleisch erzeugen Blut Hitze und können deshalb zu innerer Unruhe mit Hautjuckreiz (Neurodermitis) führen.

- 7- Yogitee und Gewürztees sind je nach Patient oft zu heiß und können mit Milch und Honig sogar Yang Ming (Magen und Dickdarm) Nässe Hitze und Einschlafstörung erzeugen.
- 8- Tiefkühlkost und Mikrowelle wirken auszehrend auf das Yin und fördern Tan Ablagerung und Blut Stau. Altersheime und Kindergärten sollten vor solchen Verfahren geschützt werden. Die neurologischen Folgen werden spät entdeckt. Tatsache ist, dass Morbus Alzheimer, Senile Demenz und geistige Behinderungen von Tiefkühlkost und Mikrowelle gefördert werden.
- 9- Computerarbeit/spiel bis spät in die Nacht verletzt die Leber und füllt unseren Hun mit unnötigem Abfall auf (Computerspiele). Da das Herz Meridian in der Pupille mündet und die Augen als Tor des Hun betrachtet werden, dringen die Informationen bei Erschöpfungszustand in das Speicherbewusstsein ein und lösen Jahre später (Inkubationszeit > wie Wen Bing Lun) Albträume und Psychosen aus.
- 10- Nacharbeit wirkt auszehrend auf das Yin und bringt die Qiao Mai aus dem Gleichgewicht. Es ist wichtig, nicht nur das Yin aber auch das Qi bei nächtlicher Arbeit zu tonisieren ohne dabei die Leere Hitze und manchmal Blut Hitze zu vergessen.
- 11- Das Yin nach einer Entbindung zu pflegen verhindert, die Auszehrungs Form von Depression (90 Tage später). Das Kind ist ruhiger und die Mutter kann das nächtliche Aufwachen besser überstehen ohne Leere Hitze zu erzeugen.
- 12- Im Alter müssen das Yin und das Yang gefördert werden um die Tiefe und vor allem die Länge des Schlafs zu fördern. Ältere Menschen neigen durch Yin Mangel und innere Trockenheit zu Schlafstörung bzw. oberflächlichem Schlaf. Dieser Zustand führt im Weiteren zu Vergesslichkeit und sogar Verwirrtheit. Das Yang sollte immer mitberücksichtigt werden, da ohne Yang das Yin sich nicht vermehren kann. Ohne Yin hingegen verflüchtigt sich das Yang.

- 13- Lesen am Abend fördert die Zirkulation des Qi und fördert den Schlaf. Zu viel Lesen bis tief in die Nacht kann das Herz Blut verletzen und zu innerer Unruhe führen. Kurzes Lesen vor dem Schlafen wirkt ablenkend und entspannend auf Herz und Leber Qi.

### **Therapie Empfehlungen der Diolosa Linie**

- 1- **Peaceful nights (Insomniapian):** wird vor dem Schlafen genommen und zwar 3 bis zu 10 Tabletten. Dieses Präparat löst Qi Stau auf (Yi Plus), klärt Blut Hitze und nährt das Yin. Dieses Präparat verwurzelt Shen und Hun.
- 2- **Happy Day (Happyian):** Dieses Präparat ist ein leichtes anti-depressivum und kann auch als Schlafmittel verwendet werden. 3 bis 5 Tabletten vormittags. Mindestens 30 bis 120 Tage Therapie sind angesagt.
- 3- **Burnout relief (Burnopian):** Dieses Präparat entspannt das Qi, nährt das Yin und klärt Leere Hitze. Wirkt unterstützend bei Ein- und Durchschlafstörung. Darf über einen längeren Zeitraum vor allem mit **Yin** oder **Yangpian** genommen werden.
- 4- **Bright Future (Dianpian):** Dieses Präparat ist ein anti-depressivum mit stark entschleimender Eigenschaft. Es wirkt Geist klärend und beruhigend. Darf vor dem Schlaf oder auch durchgehend 3 x 3 Presslinge am Tag eingenommen werden. Dian Pian ist stärker als Happyian.
- 5- **Finding Balance (Kuang Pian):** Diese Präparat ist stark beruhigend, Geist klärend und wird für die Behandlung von Manischem Zustand und Psychosen verwendet. Der Schleim lösende und Shen verwurzelnde Effekt ist sehr stark und darf nur bei schwerwiegender Schlafstörung verwendet werden. 1 bis 3 Tabletten am Abend vor dem Schlafen gehen.
- 6- **Spirits Hall (Shenpian):** Behandelt das Denken und die Hitze der Ich-Haftigkeit. Dieses Präparat wirkt Geist klärend, Hitze ausleitend, Krampf lösend und Beruhigend. Es ist eine starke Medizin für die Behandlung von Einschlafstörung mit großer innerer Unruhe. 1 bis 3 Tabletten vor dem Schlafen gehen.
- 7- **Spiritual Soul Gate (Hunpian):** Behandelt die Bilder und reinigt das Speicherbewusstsein. Dieses Präparat nährt das Blut und Yin des Holzes, klärt Leere Hitze und verwurzelt die GUI durch Mineralien. Hunpian wird für die Behandlung von Schlaflosigkeit durch heftige Träume verwendet

und sollte vor dem Schlafen genommen werden. 1 bis 3 Tabletten am Abend vor dem Schlafen gehen.

- 8- Animal Soul Door (Popian):** Behandelt die Gewohnheitsmuster und reinigt das zellulare Gedächtnis. Die verdichtende Kraft des PO wird durch dieses Präparat gefördert. Das zellulare Gedächtnis wird gereinigt und das Immunsystem gestärkt. Auch wenn es widersprüchlich scheint, ist die Ich- Haftung bzw. eine gesunde Ich-Wahrnehmung der erste Schritt zu Erkenntnis. 1 x 3 Tabletten am Abend vor dem Schlafen gehen
- 9- Intelligent Lodge (Yipian):** Behandelt den konzeptuellen Geist der die Illusion einer unabhängigen Existenz aufrecht erhält. Dieses Präparat wirkt entspannend auf das Qi, klärt innere Hitze und beruhigt das Yi. Yipian wird für die Behandlung von Besessenheitsdenken, Grübeln und auch bei Zuständen wie Magersucht verwendet. Das unaufhörliche Denken wird beruhigt und der Patient kann somit tiefer schlafen. 3 bis 5 Tabletten vormittags.
- 10- Will's Chamber (Zhipian):** Stärkt die Willenskraft und hilft Angst zu überwinden. Dieses Präparat befestigt das Nieren Qi und verwurzelt Shen durch ein Auffüllen des Yin. Die Verbindung zwischen Herz und Nieren wird harmonisiert und der Schlaf gefördert. Zhipian ist eine wichtige Medizin für die Behandlung von ängstlichem Aufwachen nachts und Nycturie. 3 x 1 bis 3 x 3 Tabletten am Tag.
- 11- Yin Root (Yinpian):** Dieses Präparat tonisiert die nachgeburtliche Quelle des Yin **und** nährt die drei Yin (Blut, JinYe und Jing) ohne Nässe zu erzeugen. Yinpian ist ein wichtiger Begleiter für die Behandlung von Schlaflosigkeit vor allem bei einer Auszehrung des Yin und Leere Hitze. 3 bis 5 Tabletten am Abend vor dem Schlafen gehen > 120 Tage lang.
- 12- Iron Drops (Eisenpian):** Dieses Präparat nährt das Leber und Herz Blut und kann bei leichter Durchschlafstörung mit Licht/Lärm Empfindlichkeit und Vergesslichkeit in Kombination mit Yinpian verwendet werden. 3 x 1 bis 3 x 3 Tabletten am Tag > 120 Tage lang.
- 13- Evening Bells (Er Ming Pian Leere):** Dieses Präparat ist reich an Mineralien. Es nährt das Yin, senkt das Gallenblasen Yang ab, klärt Leere Hitze, öffnet die Luo Gefäße und wird bei Schlafstörung durch Ohrensausen verabreicht. 3 x 1 bis 3 x 3 Tabletten abends vor dem zu Bett gehen.

## Akupunktur > Beispiele aus meiner Erfahrung

- 1- **Kreislauf 5 (Jian Shi)**– Jing Punkt des Kreislauf und Manifestation des PO im Xue Fen > dieser Punkt symbolisiert die Ich-Haftigkeit und wird deshalb bevorzugt um die Herzkanäle zu entschleimen.
- 2- **Kreislauf 6 (Nei Guan)** – Öffnungspunkt des Yin Wei Mai und Treffpunkt aller Wundergefäße - entschleimt die Herzkanäle und senkt das Lungen, Magen und Herz Qi ab. Meisterpunkt wie Kreislauf 5 für die Behandlung von Geistes Krankheiten und Insomnia
- 3- **Lunge 9 (Tai Yuan)** – Hui Punkt – Treffpunkt aller Blutgefäße – wirkt entschleimend, öffnend und absenkend auf das Lungen, Herz und Brustkorb Qi . Wird zusammen mit Herz 7 und Kreislauf 6 gestochen.
- 4- **Gallenblase 41 (Zhu Ling Qi)** – Öffnungspunkt des Dai Mai und Manifestation der Ich-Haftigkeit. Dieser Punkt fördert das Loslassen.
- 5- **Herz 7 (Shen Men)** – Entschleimt die Herzkranzgefäße und auch die subtilen Kanäle des Herzens und wirkt beruhigend.
- 6- **Herz 5 (Tong Li)** – Lo Punkt des Herzens - entschleimt die Herzkanäle, fördert das Sprechen und stärkt die Unterscheidende Weisheit.
- 7- **Gallenblase 34 (Yang Ling Quan)** - Shu und Xia He Xue Punkt der Gallenblase und auch GUI Punkt schenkt Klarheit und Mut.
- 8- **Gallenblase 37 (Guang Ming)** – Lo Punkt der Gallenblase - ist der Meisterpunkt für die Augen und ist für die Klarheit des shen zuständig. Das Herz Meridian mündet in den Pupillen.
- 9- **Yin Trang** - Sonderpunkt des Shen - wirkt Geist klärend, Lunge und Herz Qi absenkend und beruhigend
- 10- **An Mien 1 und 2** - senkt das Yang ab und ist ein berühmter Punkt um den Schlaf zu fördern.
- 11- **Si Shen Cong (die vier Geister)** – Treffpunkte aller Gefäße, wichtige Punkte für ZNS und Hirn, wirken Geist klärend und stark beruhigend
- 12- **Gallenblase 20 (Feng Shi)** – senkt das Gallenblase Qi/Yang und das Yang des Yang Qiao Mai ab.
- 13- **Niere 6 (Zao Hai)** - Öffnungspunkt des Yin Qiao Mai, verbindet Herz und Nieren miteinander. Meisterpunkt für chronische Schlaflosigkeit mit Nachtschweiß und Palpitation. Wichtig bei Insomnia aufgrund von Klimakterium.

- 14- **Dickdarm 11 (Qu Qi)** leitet die Nässe Hitze des Yang Ming aus und entlastet das Herz (LO und Jing Bie), klärt die subtilen Kanäle des Herzens und mildert das Schnarchen (mit Dickdarm 4 und Magen 40)
- 15- **Magen 6 (Jia Che)** – wichtiger Gui Punkt, wirkt Yi ausgleichend und klärend
- 16- **Magen 44 (Nei Ting)** – klärt Magen Feuer, verwurzelt das Magen Qi und beruhigt Restless Legs Syndrom
- 17- **Magen 40 (Feng Long)** – leitet Schleim und Tan aus, verhindert Schnarchen und wird für die Fülle Form des Magen Lo Gefäß verwendet bzw. Depression.
- 18- **Magen 37 (Shang Jiu Xu) und 39 (Jia Jiu Xu)**– Xia He Xue Punkte von Dickdarm und Dünndarm, Anschlusspunkte für Chong Mai - werden für Schlaflosigkeit durch Blut Stau mit Panik Attacken nachts verwendet. Diese Punkte werden gemeinsam mit Magen 40 genadelt.

Möge ich durch diesen kleinen Text etwas zu Eurem Verständnis und der Therapie von Schlaflosigkeit beigetragen haben.

**Herzliche Grüße aus der Dordogne**

**Plazac, 09.07.2010**

**Claude**