

# Schlaf und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)



**Dr. med. Li TIAN**  
**TIAN INSTITUT für**  
**Traditionelle Chinesische Medizin**

Bubenbergplatz 11, 3011 Bern

Tel. 031 318 6668

Rue du Centre 12, 1752 Villars-sur-Glâne

Tel. 026 535 6866

[www.tianinstitut.ch](http://www.tianinstitut.ch)



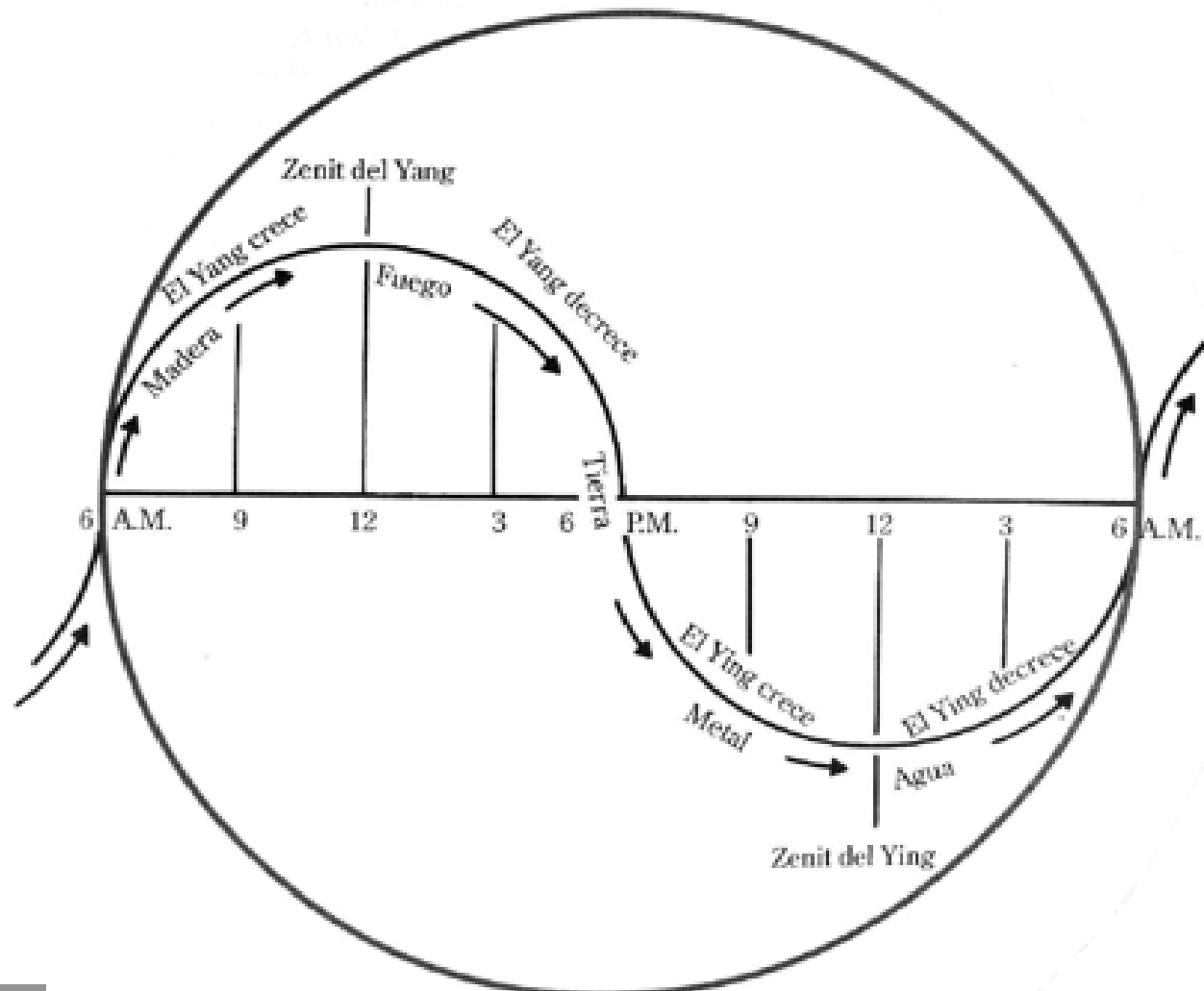
**TIAN INSTITUT**

für

Traditionelle Chinesische Medizin

田氏中医研究院

I. Schlaf ist Yin und Blut nährend, beste Anti Aging Methode bes. für die Frauen



## II. Schlaf wirkt anti-toxisch und stärkt das Immunsystem

### 7 "Po" 七魄

一魄：吞贼，免疫功能

二魄：尸狗，身体在睡眠之中的预警能力

三魄：除秽，排出身体代谢产生的废物

四魄：臭肺，睡眠中仍呼吸

五魄：雀阴，在晚上控制生殖功能的恢复

六魄：非毒，把寒毒，热毒等驱散，防止癌症肿瘤

七魄：伏矢，人的精气就是从大肠通过有益菌群把糟粕化腐朽为神奇，化为精



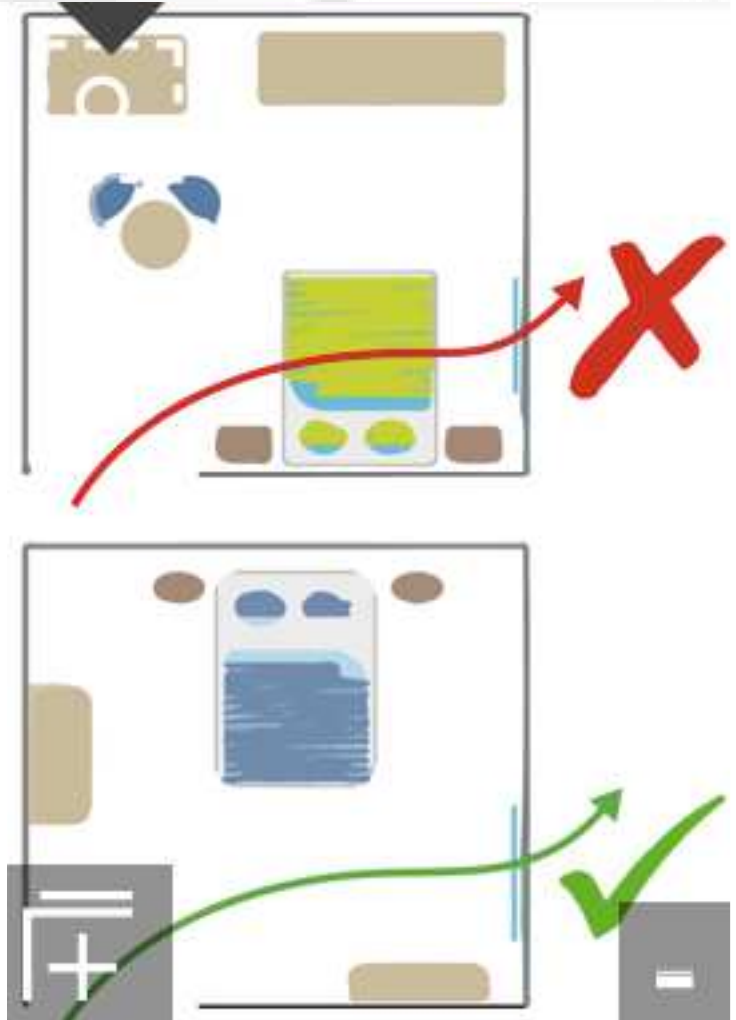
## IV. Schlafzeit gemäss den vier Jahreszeiten

- **Frühling**: früh ins Bett und früh aufzustehen (Frühlingsmüdigkeit! warum?)
- **Sommer**: später ins Bett und früh aufzustehen (Yang bewegen)
- **Herbst**: später ins Bett und später aufzustehen
- **Winter**: früh ins Bett und später aufzustehen (Schlaf-Yin aufbauen)



## V. Fengshui im Schlafzimmer

- nicht zu hoch oder niedrige Temperaturen
- Kopf nördliche, gutes Bett und Kopfkissen
- Elektrizität abschalten !!!
- mit Vorhang oder Paravent vor Fenster oder Tür inkl. Toilette Tür
- kein Spiegel hat nicht Richtung zu Bett



**LOGO**



## VI. Schlaf Position

- stabile Seitenlage - es handelt sich um das Liegen auf der rechten Seite mit dem rechten Arm, der leicht gezogen auf dem Kissen hinausgeschoben ist, der linke Arm ruht dann frei auf der linken Seite aus. Diese Position ist deshalb optimal, weil das Herz höher als die Leber ist und das Blut so frei zirkulieren kann, und umgekehrt - die Leber, die niedriger als das Herz ist, „sammelt“ wieder das Blut und beruhigt dadurch den Geist, wodurch sie den gesunden Schlaf unterstützt. Ebenfalls auch der Magen und die Därme sind in dieser Position aufgelockert und können so die Nahrung leicht verdauen und nach unten verschieben.
- linken Seite einschlafen: Herz-Blut-Mangel
- Rücken Position einschlafen: Fülle z.B. Blut-Stase oder Hitze
- Bauch Position einschlafen: Mangel bes. Milz-Schwäche (Rahv)

## VII. Unterschiede Schlafstörungen

- Einschlafenstörung oder überhaupt nicht schlafen können (Yang kann nicht ins Yin übergehen): v. a. Hitze
- leichter Schlaf oder häufiges Aufwachen: Yang kann nicht im Yin gehalten werden
- zu frühes Aufwachen am Morgen (Milz-Qi und Herz-Blut-Schwäche)



**LOGO**



## VIII. Ursachen für Schlafstörung in TCM

- Schleim-Hitze stört den Geist durch Fehlernährung bes. zu viel schweres Essen am Abend (Unwohlsein im Magen, Apnoe, wilde Träume)
- Herz- und Leber-feuer durch Ärger oder Frustration (Durst, Konstipation, bitterer Mundgeschmack)
- Disharmonie zwischen Herz und Nieren (Schwitzen in der Nacht)
- Milz-Qi und He-Blut-Schwäche (oberflächlicher Schlaf und zu frühes Aufwachen früh, mit Palpitationen oder Angst, Müdigkeit)



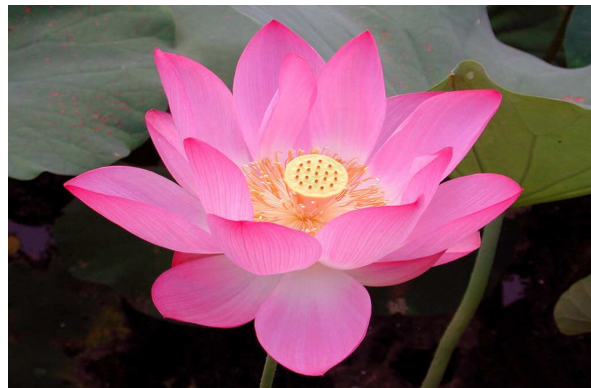
## IX. Schlafhygiene I.

- kein Kaffee oder Tee am später Nachmittag
- kein spätes und schweres Essen am Abend, wie zum Beispiel Fondue oder Hotpot, am besten Suppen oder Brei
- kein Krimi anschauen oder lesen
- vermeiden intensives Diskutieren am Abend
- keine Rockmusik am Abend



## IX. Schlafhygiene II

kein spätes Fitness oder Sport am Abend, eher sanfte Form von Sport, z.B. Yoga, still Qigong oder Meditation



**LOGO**

## X. Selbst Massage oder warmes Fussbad am Abend

- Handfläche (Pe 8) die gegenseitige Fusssohle (Ni 1) reiben
- Mi 6 drücken
- Bauchmassage
- Bauchatmung
- warm Fussbad am Abend mit Lavedel



**LOGO**



# XI. Nahrungsmitteln mit positiven Effekt auf den Schlaf

- Litchi (warm)
- Longan (warm)
- Dattel (neutral)
- Lotussamen (kühl)
- Rosetee (gute Laune)
- Suppe oder Reisbrei,  
das beste Qi Tonikum



## XII. TCM Behandlung von Schlafstörungen

- Akupunktur
- Ohr Akupunktur
- TCM Arzneimitteltherapie
- Tuina-Massagen
- Schöpfen
- Moxa



**LOGO**



**Ich wünsche Ihnen einen erholsamen Schlaf**



**Dr. med. Li TIAN  
TIAN INSTITUT für  
Traditionelle Chinesische Medizin**

Bubenbergplatz 11, 3011 Bern

Tel. 031 318 6668

Rue du Centre 12, 1752 Villars-sur.Glâne

Tel. 06 535 6866

[www.tianinstitut.ch](http://www.tianinstitut.ch)



**TIAN INSTITUT**

für

Traditionelle Chinesische Medizin

田氏中医研究院