

WIE MAN GRÜBELN BESIEGT

Hauptverursacher des nächtlichen Gedankenkarussells ist der Stress. Wachen wir nachts auf, ist bei erhöhtem Stresslevel die Gefahr recht groß, dass wir zu grübeln beginnen. Es ist dunkel, es gibt keine Ablenkung und selbst aus kleinen Sorgen können jetzt ganz Große werden. Frauen neigen häufiger zu nächtlichem Grübeln als Männer. Die TCM kann begründen, warum wir überhaupt grübeln – egal ob tagsüber oder nachts – und hilft auch mit den richtigen Natursubstanzen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Man wacht nachts auf, weil man zur Toilette muss, ein Geräusch gehört hat oder sich einfach zwischen zwei Schlafzyklen befindet. Doch wehe, man beginnt jetzt zu denken. Sinnlose, quälende Gedanken ziehen in Dauerschleife vorbei und halten wach, manchmal sogar bis zum Morgen. Sie zu stoppen, ist nicht einfach. Denn der Denkprozess an sich, üblicherweise lösungsorientiert, ist nachts eingeschränkt und schafft es gar nicht, zu einer Lösung zu kommen. Das gelingt höchstens im Schlaf, wenn wir die Lösung eines Problems träumen. Aber davon kann ja gerade keine Rede sein. Wie besessen wiederholt man dies und jenes im Kopf. Das nervt und raubt den wertvollen Schlaf.

ANGST ETWAS NICHT ZU SCHAFFEN

In Zeiten großer Anspannung fällt es schwerer, sich fallen zu lassen. Vor allem, wenn wir befürchten, dass unsere Ressourcen nicht ausreichen, um eine Situation zu bewältigen. Hoher Leistungsdruck führt zu hohen Stresshormon-Ausschüttungen und versetzt in erhöhte Alarmbereitschaft. Deshalb kommen Schlafstörungen in Verbindung mit Stress häufig vor.

Eigentlich sollten wir sechs ganze 90minütige Schlafzyklen nach dem Einschlafen haben mit Leichtschlaf-, Tiefschlaf- und Traumphase, um morgens erholt zu erwachen. Bei hohem Stresshormonlevel wacht

man aber oft schon nach zwei bis drei Schlafzyklen mit Gedanken im Kopf auf.

PROBLEME IN DER WARTESCHLEIFE

Gehen Schlafphasen durch Schlaflosigkeit verloren, kommt auch noch die nächtliche Verarbeitung emotionaler Probleme und Erlebnisse zu kurz. Und noch etwas spielt eine Rolle: Ist man gerade sehr gefordert, weil man viel entscheiden muss, viele Probleme auf einmal hat

oder ein sehr großes Problem, dann befindet sich einiges in der Warteschleife, will bearbeitet werden. Das ist aber erst möglich, wenn Raum dafür da ist. War man tagsüber mit anderem beschäftigt, dann lauert all das in der Nacht, wenn man erwacht.

STRESSREDUKTION IST BESSER ALS SCHLAFMITTEL

Bei Schlafstörungen geht es nicht darum, sich mit Medikamenten gleich ganz zu betäuben. Wenn einfachste Tipps wie Aufstehen, Lesen, Lüften, Gedanken aufschreiben, Klärung der Tageserlebnisse bereits vor dem Zubettgehen oder Entspannungstechniken nicht helfen, bleibt die Möglichkeit, sich mit Natursubstanzen zu entspannen.

Im Ayurveda setzt man seit Jahrhunderten *Ashwagandha* dafür ein. Die Pflanze beruhigt innerhalb weniger Minuten und lässt uns schnell wieder in den Schlaf gleiten. Noch besser ist es, in Stressphasen morgens und abends *Ashwagandha* einzunehmen. Auch *Brahmi* oder der *Reishi Vitalpilz* helfen dabei, abends leichter zu entspannen. Eine Kombination mit *Ashwagandha* ist ebenfalls möglich. *Ashwagandha*, *Brahmi* und *Reishi* erhöhen den Botenstoff GABA im Gehirn. Bindet sich ein GABA-Molekül an ein Protein im Gehirn, hemmt es die Erregung der Nervenzellen, wirkt beruhigend bei Angstgefühlen oder Stress und kann für mentale Entspannung und Ausgeglichen-



das ständige Brüten über Ereignisse oder Menschen, auch wenn es keinen konkreten Anlass dafür gibt. Es wird nostalgisch der Vergangenheit hinterhergetrauert, anstatt das Leben selbst zu leben.

GESCHWÄCHTE MILZ NEIGT ZU FEUCHTIGKEIT

Die Milz liebt Wärme und Trockenheit, Kälte und Feuchtigkeit schaden ihr hingegen. Nun neigt aber eine geschwächte Milz dazu, nicht nur wenig Qi zu erzeugen, sie sammelt auch noch Feuchtigkeit und Schleim an. Ein schwaches Lungen-Qi und Nieren-Yang können ebenfalls mitspielen. Die Zunge ist bei Feuchtigkeit generell geschwollen, weshalb man seitlich Zahnabdrücke sehen kann. Die Milz-Qi-Schwäche selbst zeigt sich durch weißen Belag in der Mitte der Zunge, Lungen-Qi-Mangel an weißem Belag am vorderen Zungendrittel und bei Nieren-Yang-Mangel fehlt es generell an Wärme für die Umwandlung der Feuchtigkeit. Auch Traumata können einen Yang-Mangel nach sich ziehen. Es zeigt sich weißer Belag an der Zungenwurzel tief in der Mundhöhle.

Feuchtigkeit erstickt das Qi. Bei Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeit und Schleim kommt es deshalb zu Müdigkeit, Trägheit und Lethargie. Außerdem können die Flüssigkeiten im Nahrungsbrei nicht umgewandelt und nach oben geschickt werden. Die Nässe bleibt im Bereich Magen und Milz stehen, führt zu Schmerzen im unteren Rücken, breiigem Stuhl und Blähungen. Wenig Qi infolge Feuchtigkeit bedeutet auch ein schwaches Immunsystem und eine schwache Blutbildung. Feuchtigkeit ist an den meisten schweren Erkrankungen beteiligt. So ist man etwa bei Krebs und Autoimmunerkrankungen bemüht, Feuchtigkeit auszuleiten bzw. zu vermeiden.

FEUCHTIGKEIT DURCH GRÜBELN

Andererseits ist Grübeln nicht nur eine Ursache für Feuchtigkeit und Schleim, sie führt auch dazu. Man lebt in der Vergangenheit, hält an Verletzungen, Personen oder Ereignissen fest und wiederholt in Dauerschleife. Dabei gibt es zwei Ausprägungen. Grübeln und Feuchtigkeit tritt bei eher introvertierten Menschen auf, die

heit sorgen. Das ist Balsam für die Nerven, denn das Gehirn nimmt den ganzen Tag Reize auf und gibt diese Reize ungefiltert weiter. Die Reizüberflutung löst Stress aus, wenn GABA die einlangenden Reize nicht mehr transportiert und die Stress und Angst auslösenden ankommenden Signale werden völlig gehemmt. Die Gedanken bleiben durchgehend entspannt und somit ist eine innere Ausgeglichenheit gewährleistet.

WOHER KOMMT DIE NEIGUNG ZU GRÜBELN?

Die TCM hat eine interessante Erklärung dafür, warum wir überhaupt grübeln – egal ob tagsüber oder nachts – und wa-

rum Frauen davon häufiger betroffen sind als Männer. Grübeln bedeutet emotionaler Stress und wird in der TCM als innere Krankheitsursache gesehen. Sie verletzt direkt die Milz und löst dort ein Ungleichgewicht aus, indem sie – ähnlich wie die Emotion der Sorge – die Lebensenergie Qi verknotet. Dadurch wird die Milz in ihrer Aufgabe geschwächt, den Körper mit Qi zu versorgen, indem die Nahrung in Qi umgewandelt und Qi verteilt wird. Dadurch werden die Verdauung selbst und die Energiegewinnung daraus geschwächt. Grübeln ist ein typischer Ausdruck dafür, dass die geschwächte Milz auch Emotionen, Gedanken und Sinneseindrücke nicht „verdauen“ kann. Deshalb bleiben sie unverdaut und lösen übertriebenes Denken, Wiederkauen von Gedanken und Grübeln aus. Typisch ist

sich generell viel Sorgen um alles mögliche machen und sich auch gerne als Opfer sehen. Typisch sind Kreisen der Gedanken um Probleme, jedoch ohne Lösung, gepaart mit Hoffnungslosigkeit sowie das Unvermögen Lebensumstände zu ändern, etwa toxische Beziehungen zu beenden. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Typisch sind auch Müdigkeit, Trägheitsgefühl und Schwellungen, wenig Appetit oder genau das Gegenteil - kein Sättigungsgefühl. Grübeln und Feuchtigkeit tritt andererseits auch bei sehr tatkräftigen, extrovertierten und extrem hilfsbereiten, jedoch mitunter überfürsorglichen Menschen auf, die – meist ohne es zu ahnen – abhängig von Anerkennung und Zuwendung anderer sind. Sie brauchen andere, um sich nicht leer zu fühlen.

AUS FEUCHTIGKEIT WIRD SCHLEIM

Die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit ist Nässe bzw. die hartnäckige Ansammlung von Feuchtigkeit, die nach Ansicht der TCM zu Schleim verdickt. Schleim ist trüb und zäh, neigt zur Bildung von Blockaden in den Meridianen mit Beeinträchtigung des Qi- und Blutflusses. Schleim enthält nach chinesischem Denken viele Toxine, die auch für beginnende Krebsgeschehen verantwortlich sein sollen. Laut TCM kann Schleim „die Öffnung des Herzens“ blockieren und psychische und psychiatrische Erkrankungen, Schwindel, Ohrensausen, geistige Vernebelung, Müdigkeit, Unruhe und Rastlosigkeit verursachen. Schleim in den Meridianen äußert sich in Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl, Taubheitsgefühl, Lähmungen, Trägheit und dumpfem Kopfschmerz. Auch Symptome eines Schlaganfalls können auf Schleim zurückzuführen sein. Schleim im Magen führt zu Übelkeit und schleimigem Erbrechen. Bei der Entstehung von Schleim wirkt entweder Kälte (Schleim Kälte) oder Hitze (Feuchte Hitze) mit.

• SCHLEIM-KÄLTE

Bei „Schleim Kälte“ sind die Milz, eventuell auch die Lunge und die Niere geschwächt. Der Zungenbelag ist oft dick weißlich oder schleimig. Kälte verhindert, dass Feuchtigkeit umgewandelt werden kann. Sie sinkt ab und bleibt liegen. Daraus entsteht Schleim und behindert Yang und Qi, die für Aktivität, Wärme und guten Transport

sorgen. Anzeichen sind Kälteempfindlichkeit, Verlangen nach Wärme, warmen Speisen und Getränken, wässriger, weißlicher Auswurf beim Husten, geruchsarme Körperausscheidungen, Durchfall, Übelkeit, Müdigkeit, Lethargie, Trägheit, Energielosigkeit, Schwellungen, schwere Glieder, Blähungen (geruchlos), Candida, weißer Ausfluss, Appetitlosigkeit, häufige Erkältungen.

• FEUCHTE HITZE

Bei „Feuchte Hitze“ ist die Leber mitbeteiligt. Feuchtigkeit und Körpersäfte werden durch Hitze verdickt und blockieren die Zirkulation. Stress, Hektik, Rauchen, scharfes oder hastiges Essen, erhaltende Gewürze, Kombination von fett und süß, fett und scharf, scharf und süß, Fast Food, Alkohol, Kaffee, harte Drogen bilden Hitze. Eine weitere Ursache für Schleim-Hitze ist Stagnation von kaltem Schleim, der in die Hitze „kippt“. Sehr häufig entsteht Hitze durch ein Ungleichgewicht in der Leber infolge von Emotionen. Frustration, Depression oder unterdrückter Zorn beeinträchtigen den geschmeidigen Fluss des Qi, die wichtigste Funktion der Leber aus Sicht der TCM. Es kommt zu einer Leber-Qi-Stagnation, einem Stau im Lebermeridian, der sich mit Nässe verbinden kann und sich langfristig in Feuchter Hitze äußert. Die Zunge ist rot und geschwollen, der Belag gelb und schleimig. Weitere Anzeichen sind: Hitzegefühl, Husten mit zähem, gelbem Auswurf, übelriechende Körperausscheidungen, Durchfall, rotes Gesicht, gelblicher Ausfluss, Blähungen (übelriechend), Mundgeruch, Gallensteine, Herpes, Abszesse, nässende Hautausschläge, Genitalpilze, Arteriosklerose, Hepatitis, Augeninfektionen, Netzhauterkrankungen.

DIE LÖSUNG: GUGGUL MIT PLEUROTUS UND THYMIAN

Die Lösung der hier genannten Symptomatik ist recht einfach. Wer sich angesprochen fühlt und Symptome an sich erkennt, der kann gegensteuern durch Ausleitung von Feuchtigkeit und Schleim mithilfe von *Guggul* mit *Pleurotus Vitalpilz* und *Thymian*. Das gilt sowohl bei Schleim-Kälte als auch bei feuchter Hitze. Die wohltuende Wirkung sollte sich auch darin zeigen, dass man zu mehr geistiger Klarheit kommt und schließlich weniger grübelt.

Bei ausgeprägter oder akuter feuchter Hitze macht es Sinn, zuerst ein paar Tage zu kühlen – etwa mit *Baikal Helmkraut* und *Andrographis* –, bevor man mit *Guggul* mit *Pleurotus* und *Thymian* schließlich über ein paar Wochen die Feuchtigkeit transformiert. Außerdem wird infolge der Hitze Yin geschwächt sein, das sind die Körperflüssigkeiten und jegliche Substanz im Körper. Bei uns würde man sagen, der Körper benötigt grundlegende Regeneration. Yin stärkend wirken: Um spätestens 22 Uhr schlafen gehen, Nichtstun, Ausruhen, Abschalten, Stress vermeiden, angemessen essen statt hungern, nicht zu scharf essen, nicht zu trocken essen, statt vielen Brotzeiten lieber Suppen, Kompotte, saftige Eintöpfe essen, nicht zu viel Bitteres (Kaffee!) trinken. *Aloe vera* oder der *Auricularia Vitalpilz* sind zur Yin-Stärkung ebenfalls günstig. ✂

> FEUCHTIGKEIT ENTSTEHT DURCH:

- Zu viel grübeln, denken und sich sorgen, in der Vergangenheit „hängen“, sich überessen oder zu wenig essen (fasten, hungern), schlecht kauen, spät abends essen oder trinken zum Essen. Feuchtes Wetter, feuchte Kleidung, Mangel an Verdauungsenzymen, Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel, Antibiotika.
- Zu oft und zu viele abkühlende, befeuchtete und schleimfördernde Nahrungsmittel wie Zucker, Milchprodukte (insbesondere Joghurt), Soja, Weizen, Schweinefleisch (fettes Fleisch), Bananen und andere Süßfrüchte sowie deren Säfte, Rohkost wie Tomaten, Gurken, zu viele kalte Mahlzeiten, Tiefkühlkost, Mikrowellenkost, Fertiggerichte, Gebackenes, Frittiertes, Essen aus dem Kühlschrank, kalte Getränke.
- Zu schwache Transformation der Nahrung: Durch eine Schwäche der Verdauungskraft (Milz-Qi-Schwäche) wird auch im Grunde geeignetes, gut verträgliches Essen nicht verarbeitet und führt dann genauso zu Feuchtigkeit und Schleim. Auch zu hastiges, unregelmäßiges, zu viel, zu wenig oder zu spätes Essen und unverträgliches Essen hat diesen negativen Effekt.
- Mangelnde Zirkulation: Qi und Blut bewegen sich immer miteinander durch den Körper. Wenn zu wenig Bewegung von Qi und Blut im Körper herrscht, kann sich Feuchtigkeit ansammeln. Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf die Zirkulation aus.

