

Schlafstörungen mit Vitalpilzen behandeln

Immer häufiger leiden Patienten unter ihren Schlafproblemen. Dabei muss zwischen Ein- und Durchschlafproblemen unterschieden werden, welche sicherlich den Hauptteil der Patienten betrifft. Aber auch Tagesschläfrigkeit sowie Störungen des Schlaf-Wachrhythmus sind ein Thema. Wie uns die Vitalpilze aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) helfen können.

Eine alte chinesische Weisheit besagt: Einschlafstörungen kommen von der Galle, Durchschlafstörungen von der Leber.

Einschlafstörungen

Die Ursachen von Einschlafstörungen können von äusseren Einwirkungen wie Lärm und Licht beeinflusst sein, diese können jedoch meist sehr leicht behoben werden. Oft sind es aber seelische Ursachen wie Ärger, Ängste, Sorgen und auch der Tagesstress mit Beruf/Familie sowie Ernährungsfehler wie spätes und falsches Essen am Abend, was den Verdauungstrakt lahmlegt.

Durchschlafstörungen

Bei den Durchschlafstörungen sind an erster Stelle seelische und psychische Probleme bzw. Erlebnisse zu nennen. Auch hormonelle Dysbalancen wie bei Frauen in den Wechseljahren oder Schilddrüsen-Störungen. Stoffwechsel-Störungen der Organe und Beschwerden wie Restless Legs kommen in Frage, wenn der Körper nicht zur Ruhe kommt. Wenn zuviel Stress da ist, also das Yang im Verhältnis zum Yin überwiegt, kann der Geist nicht zur Ruhe kommen. Der Geist braucht Ruhe und Platz im Herzen. Wenn Herzklopfen, Schreckhaftigkeit und Dünnhäutigkeit vorherrschen, sprechen wir von einer Herz-Blut-Leere. Das Yang braucht genug Blut für seinen Ausgleich. Wenn man sich gedankemässig ständig im Kreis dreht, ist die Milz überfordert und kann nicht mehr gut arbeiten. Eine überforderte Leber ist dabei immer im Spiel, denn die Leber filtert nach chinesischem Ver-

ständnis alles, was auf uns einwirkt. Etwa Lärm, Licht zur falschen Zeit, Emotionen, Hektik, Elektromog, um nur ein paar Einflüsse zu nennen.

Welche Vitalpilze können nun wirksam werden?

Bei Einschlafstörungen muss an erster Stelle an den Reishi gedacht werden. Dieser Pilz besitzt einen hohen Anteil an Gamma-Amino-Butter-Säure (GABA), welche sehr stark beruhigend auf das Gehirn wirkt und damit Schlafförderung einleiten kann. Aber auch der Hericium kann eine Variante sein. Dieser Pilz wirkt eher auf das Nervensystem. Dabei ist es immer wichtig, eine Gesamtanamnese zu machen und zum Schluss auch noch auszutesten.

Bei Durchschlafstörungen hat sich der Maitake bewährt zusammen mit dem Hericium. Der Maitake ist in der TCM der wichtigste Pilz für die Leber und für die Unterstützung von Blase und Niere.

Bei Depressionen ist er ein sehr wichtiges Therapeutikum. Da er die körperliche und seelische Ebene sehr gut anspricht, ist er bei Durchschlafstörungen sehr wertvoll. Der Hericium wirkt gut auf die Nerven. Für Krankheitsbilder wie MS und Parkinson ist dies ein wichtiger Vitalpilz. Wenn die Durchschlafstörungen in den Wechseljahren vermehrt auftreten, sollte man neben dem Maitake auch an den Pilz Cordyceps denken.

Natürlich können die Behandlungen mit Vitalpilzen durch Heilkräuterpräparaten aus der hiesigen Naturheilkunde unterstützt werden. Ob dies nun das Lavendel-Öl, ein warmer Wickel am Abend oder ein beruhigender Tee aus Baldrian,

Melisse, Passionsblume und Angelikawurzel ist – alles was die Balance und in die Mitte bringt, beruhigt den Geist. ■

Bei einem Beratungsgespräch wird eine genaue Anamnese vorgenommen, um die richtige Mittelwahl zu treffen. Schlafen bedeutet Lebensqualität. Wollen auch Sie wieder besser schlafen? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf.



Gina Heller

Kant. approbierte Naturärztin, Mitglied SBO-TCM Berufsverband, EMR & Krankenkassen- anerkannt, Dipl. Therapeutin für Qi Gong, Ernährung nach TCM, Chinesische Heilmassage Tui Na, Laser-Akupunktur, Stoffwechsel-Regulation Gesund & Aktiv

Schulgasse 14, 4106 Therwil
Tel: 061 721 85 18, Mobil: 076 559 85 10
gina.heller@daotcm.ch
www.tcm-therwil.ch und www.daotcm.ch

bugatti
Barbour
BARONIA
nanice
ERICH FEND
Verluf design
PRO-X elements
SCHNEIDERS[®]
BLÆST
BY LILLEBOE
VAUDE
GEOX
AT MET
DANWEAR[®]

Die Frühjahrs-Kollektion ist eingetroffen!

Ein Besuch lohnt sich.

RÄGEDROPFE

Der Allwetterladen für Damen, Herren, Kinder
Theaterstr. 4, Basel, Tel. 061 281 21 00
www.raegedropfe.ch

HAIRSTYLING ANITA

Birseckstrasse 99
4144 Arlesheim
Tel. 061 701 71 11

DAMEN- UND HERRENSALON Hausbesuche möglich!

Wulle-Boutique

www.wulle-boutique.ch
Inh. Brigitta Jeker

Baselstrasse 71 · Einkaufszentrum Zollweiden
4142 Münchenstein · Tel. 061 411 12 44

Di, Mi, Fr 09:00–12:00/13:30–18:30 Uhr, Sa 09:00–16:00 Uhr

il desiderio

Möchten Sie Gutes tun und Spuren hinterlassen?
Wir freuen uns auf Sie!
www.ildesiderio.net