

Podcast-Episode 6: TCM-Ernährung für erholsamen Schlaf – Wie du deine innere Ruhe findest

Einleitung

Herzlich willkommen zu einer neuen Episode meines Podcasts über ganzheitliche Gesundheit und Ernährung aus Sicht der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**.

Schlaf ist **die Basis für unsere Regeneration, unsere Hormonproduktion und unser Immunsystem**. Doch immer mehr Menschen haben Probleme mit **Ein- oder Durchschlafen**, wachen nachts auf oder fühlen sich morgens trotz langer Ruhephasen erschöpft.

Warum ist das so?

In der **TCM gibt es einen direkten Zusammenhang zwischen Schlafproblemen und der Verdauung**. Eine geschwächte Mitte, Entzündungen im Darm oder ein gestörtes Yin der Leber können den Schlaf massiv beeinflussen.

Ein besonderes Problem ist **Melatoninmangel**, der oft mit **Darmproblemen und Entzündungen** zusammenhängt. Wenn die **Darmflora geschwächt ist, wird nicht genug Serotonin gebildet**, aus dem unser Körper später **Melatonin** macht – unser wichtigstes Schlafhormon.

In dieser Episode erfährst du:

-  Wie die TCM Schlafstörungen erklärt
-  Welche Lebensmittel deine Schlafqualität verbessern
-  Warum Darmgesundheit & Entzündungen so wichtig für Melatonin sind
-  Welche Heilpflanzen & Rituale dich in den Schlaf bringen

Am Ende gebe ich dir noch **eine Empfehlung für hochwertige Nahrungsergänzungen**, die deinen Schlaf natürlich unterstützen. Also bleib bis zum Schluss dran!

Warum leiden so viele Menschen unter Schlafproblemen?

In der **Traditionellen Chinesischen Medizin** hängt Schlafqualität von verschiedenen **Energieflüssen im Körper** ab.

Häufige Ursachen für Schlafprobleme aus Sicht der TCM:

-  **Leber-Qi-Stagnation** – Wenn die Leber Hitze speichert, führt das zu unruhigem Schlaf und nächtlichem Grübeln
-  **Milz-Qi-Schwäche** – Eine schwache Verdauung produziert Feuchtigkeit & Schleim, die das klare Denken am Abend stören
-  **Nieren-Yin-Mangel** – Häufig bei älteren Menschen → führt zu Hitzewallungen & nächtlichem Aufwachen

✓ **Entzündungen im Darm** – Stören die Melatoninproduktion & führen zu schlechtem Tiefschlaf

📌 **Typische Symptome von Schlafproblemen in der TCM:**

- 👉 Schwierigkeiten, einzuschlafen (Leber-Qi-Stagnation)
- 👉 Häufiges Erwachen zwischen 1-3 Uhr (gestörte Leber-Entgiftung)
- 👉 Unruhiger Schlaf, lebhaftere Träume (Milz & Herz nicht im Gleichgewicht)
- 👉 Morgendliche Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf (gestörtes Yin)

! **Die Lösung?**

💡 **Verdauung & Darmflora stärken, Yin beruhigen, Leber entlasten.**

Ernährung nach TCM: Was fördert einen erholsamen Schlaf?

Die richtige Ernährung kann helfen, das **Qi zu beruhigen, das Yin zu stärken und den Schlaf zu vertiefen.**

✓ **1. Milz-Qi stärken für eine ruhige Verdauung am Abend**

- 👉 **Hirse, Hafer, Quinoa, Amaranth** – Sanft für den Magen, kein Blutzucker-Crash
- 👉 **Gedünstetes Wurzelgemüse (Karotten, Kürbis, Pastinaken)** – Wärmt die Mitte & beruhigt
- 👉 **Leinsamen, Sesam, Walnüsse** – Fördern die Melatoninproduktion

✓ **2. Leber entlasten & nächtliches Aufwachen vermeiden**

- 👉 **Rote Bete & Granatapfel** – Unterstützt die Blutproduktion
- 👉 **Dunkelgrünes Gemüse (Brokkoli, Spinat, Pak Choi)** – Stärkt das Leber-Yin
- 👉 **Gojibeeren & Datteln** – Fördert die Yin-Substanz für tieferen Schlaf

✓ **3. Darmgesundheit für optimale Melatoninproduktion**

- 👉 **Fermentierte Lebensmittel (Miso, Sauerkraut)** – Regulieren die Darmflora
- 👉 **Ballaststoffe aus Gemüse & Hafer** – Fördern gesunde Darmbakterien
- 👉 **Wärmende Gewürze (Ingwer, Kardamom, Fenchel)** – Verhindern Feuchtigkeit

🚫 **Zu meiden am Abend:**

- Zucker & Weißmehl (stören die Blutzuckerbalance)
- Koffein & Alkohol (blockiert die Leber & trocknet das Yin aus)
- Rohkost & kalte Getränke (schwächen die Mitte & Verdauung)

-  **Praktischer Tipp:**
 - ➔ **Trinke abends eine warme Hafermilch mit Zimt & Gojibeeren**
 - ➔ **Meide große Mahlzeiten nach 19 Uhr – leichte Suppen sind ideal**
-

Liste: Heilpflanzen zur Beruhigung & Schlafverbesserung

Pflanzliche Helfer für besseren Schlaf

- ✓ **Schisandra (Wu Wei Zi)** – Beruhigt den Geist & stärkt die Leber
- ✓ **Vegane Eiweißpulver mit Heilpilzen und Beeren** – Fördert Tiefschlaf & regeneriert das Nervensystem
- ✓ **Baldrian & Passionsblume** – Fördert Entspannung & Melatoninproduktion

-  **Praktischer Tipp:**
 - ➔ **Trinke abends einen Schisandra-Tee**
-

Empfehlung: Ethno Health Produkte für besseren Schlaf

Zusätzlich zur richtigen Ernährung gibt es einige natürliche Präparate, die den Schlaf fördern:

- 1 **Darmkraft** – Unterstützt die Darmflora, die für die Melatoninproduktion entscheidend ist
<https://www.ethno-health.com/artikeldetail/24/darmkraft/p/r/98500004>
- 2 **Schisandra 13 TCM** – Enthält Schisandra & beruhigende Kräuter für besseren Schlaf
<https://www.ethno-health.com/artikeldetail/99/schisandra-13/p/r/98500004>
- 3 **Eiweiß Vital Komplex** – Liefert essentielle Aminosäuren für Regeneration & Tiefschlaf
<https://www.ethno-health.com/artikeldetail/125/eiweiss-vitalkomplex/p/r/98500004>

Diese Produkte helfen, die Darmgesundheit zu optimieren, Stress zu reduzieren und das Yin zu nähren.

Abschluss

Das war die heutige Episode zu **TCM-Ernährung für erholsamen Schlaf – Wie du deine innere Ruhe findest**. Ich hoffe, du konntest wertvolle Impulse mitnehmen!

In der nächsten Folge sprechen wir über: **TCM-Ernährung für mehr Energie – Wie du dein Qi aufbaust & Müdigkeit überwindest**.

👉 **Wenn dir diese Episode gefallen hat, dann abonniere meinen Podcast, hinterlasse mir einen Kommentar oder teile deine Erfahrungen!** Das hilft uns, noch mehr Menschen mit diesem Wissen zu erreichen.

Ich freue mich auf die nächste Folge mit dir – bis bald!