
Kopfschmerzen
Migräne
Tou Tong

頭痛

Behandlungsansätze
aus Sicht der Chinesischen Medizin

Diplomarbeit

Abschlussarbeit zur
Akupunkturausbildung
am

Ausbildungszentrum Nord
für Klassische Akupunktur und
Traditionelle Chinesische Medizin

von

Heidrun Haberland

Heilpraktikerin

Juni 2014

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	5
2. BETROFFENE PERSÖNLICHKEITEN	6
3. KOPFSCHMERZEN IN DER CHINESISCHE MEDIZIN	7
3.1 DEFINITION	7
3.2 ÄTIOLOGIE	8
3.2.1 Konstitutionelle Schwäche	8
3.2.2 Emotionen	9
3.2.2.1 Angst – Kong	10
3.2.2.2 Freude – Xi	10
3.2.2.3 Wut / Zorn – Nu	10
3.2.2.4 Kummer – You	11
3.2.2.5 Sorgen – Grübeln – Si	11
3.2.2.6 Traurigkeit – Bei	12
3.2.2.7 Panik, Schreck, Schock – Jing	12
3.2.2.8 Qi und Gefühle	13
3.2.3 Arbeit	13
3.2.4 Sexualität	14
3.2.5 Ernährung	15
3.2.6 Unfälle / Trauma	16
3.2.7 Geburten	17
3.2.8 Äußere pathogene Faktoren Liu Yin	18
3.2.8.1 Wind-Kälte	19
3.2.8.2 Wind-Hitze	19
3.2.8.3 Wind-Nässe	20
3.2.9 Innere pathogene Faktoren Qi Qing	20
3.2.9.1 Fülle-Syndrome	20
3.2.9.2 Leere-Syndrome	28
3.3 DIAGNOSE	30
3.3.1 Befragung	30
3.3.2 Diagnose nach Meridianen und Arealen	31

3.3.2.1 Kopfschmerzen am Hinterkopf	32
und im Nacken	
3.3.2.2 Kopfschmerzen am Scheitel	32
3.3.2.3 Kopfschmerzen auf der Stirn.....	33
3.3.2.4 Kopfschmerzen an der Seite und den Schläfen	33
3.3.2.5 Kopfschmerzen hinter den Augen	34
3.3.2.6 Kopfschmerzen an Schläfe, Kopfseite und Auge.....	34
3.3.2.7 Kopfschmerzen am Hinterkopf.....	34
3.3.2.8 Kopfschmerzen im gesamten Kopf.....	34
3.3.3 Diagnose nach Zang Fu	35
3.3.4 Diagnose gemäß dem Schmerztypus.....	35
3.3.5 Diagnose gemäß Besserung / Verschlechterung	37
3.4 THERAPIE.....	38
3.4.1 Therapiedurchführung	38
3.4.2 Begleitende Therapien	39
3.4.2.1 Ernährung	39
3.4.2.2 Phytotherapie	39
3.4.2.3 Homöopathie	40
3.4.2.4 Ohrakupunktur	40
3.4.2.5 Gua Sha Fa – Schaben.....	40
3.4.2.6 Ba Guan Fa – Schröpfen	41
3.4.2.7 Tuina Anmo	41
3.4.2.8 Bewegungs- und Atemtherapie Qi Gong	41
und Taiji	
3.4.2.9 Yang Sheng – Lebenspflege.....	42
3.4.3 Wurzel oder Zweig?	43
3.4.4 Kriterien für die Punkteauswahl	44
3.4.5 Welche Rolle spielen die 8 außerordentlichen Gefäße	45
bei Migräne?	
3.4.5.1 Der Du Mai	45
3.4.5.2 Der Ren Mai	46
3.4.5.3 Der Chong Mai	46
3.4.5.4 Der Dai Mai	47

3.4.5.5 Der Yin Qiao Mai	48
3.4.5.6 Der Yang Qiao Mai.....	48
3.4.5.7 Der Yin Wei Mai	49
3.4.5.8 Der Yang Wei Mai	49
4. FALLBEISPIEL.....	50
5. ZUSAMMENFASSUNG	54
6. LITERATUR- UND BILDQUELLENVERZEICHNIS	57

1. EINLEITUNG

Der Kopf des Menschen - ausgestattet mit allerlei Fähigkeiten zur Wahrnehmung seiner Umwelt, seiner Mitmenschen, seiner selbst sowie auch Geburtsstätte und Aufnahmehälter von Sinn und Sinnlichkeit des Lebens. Hier ballen sich alle Informationen von außen und innen. Audio-, Video- sowie Geruchs- und Geschmackssensoren öffnen die Tore nach innen und außen, um Informationen aufzusaugen, zu verarbeiten um sie anschließend wieder abzugeben. Dies alles geschieht in einer ungeheuren Geschwindigkeit. In unserer schnelllebigen Zeit mit ihren modernen Kommunikationsmöglichkeiten und Nachrichtenquellen werden unser Hirn und unser Geist gefordert wie nie zuvor in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit.

Was aber wenn die Hauptzentrale, die all diese Datenflut und Emotionen verarbeiten muss, durch unerträgliche Schmerzen lahmgelegt wird? Relaisaustausch?, Not-Aus? Prozessor wechseln? – Fehlanzeige! Das Leben scheint dann abrupt stillzustehen. Das Fassen klarer Gedanken ist kaum noch möglich, die aktive Teilnahme am Leben findet nur noch unter Zwang und wie in Watte gepackt statt. Alles geschieht nur noch auf Sparflamme und wird wie aus einem Nebel heraus wahrgenommen und erduldet. Keine Gelegenheit wird ausgelassen, um sich zurück zu ziehen. Visuelle Eindrücke oder Geräusche martern auf den Leidenden zusätzlich ein, gleichsam einem Folterinstrument. Dieser Zustand kann Stunden oder gar Tage andauern. Selbst nachts gibt es keine Pause und so fließen Tag und Nacht wie im Dämmerzustand an ihm oder ihr vorüber. Der oder die Betroffene wird manchmal um Tage seines Lebens betrogen und aus dem aktiven Leben gegen seinen Willen herausgegriffen. Wohl dem, der sich in dieser Leidenszeit noch zurückziehen kann, gibt es doch auch viele, die trotz dieser enormen Belastung ihren Mann / ihre Frau im Berufs- und Familienleben stehen müssen. Meist kehren diese Attacken in regelmäßigen Abständen wieder. Die Angst davor lähmt oft schon im Vorfeld.

Migräne gibt es überall auf der Welt, sie ist so alt wie die Menschheit selbst und durchaus keine Modeerkrankung der Neuzeit. In Afrika, Süd- und Nordamerika, Europa oder Asien liegt der Anteil der Migränepatienten bei ungefähr zehn Prozent der Bevölkerung. Sie ist somit eine der häufigsten Erkrankungen und zeigt sich in vielfältigen Facetten. Jedoch kann eine Zunahme der Fallzahlen gerade in unserer Industriegesellschaft anhand aktueller Statistiken nicht von der Hand gewiesen werden. Die Belastungen unserer Zeit fordern ihren Tribut. Die Fehltage und damit der volks-

wirtschaftliche Schaden sind nicht zu unterschätzen. Allein lt. Angaben des Gesundheitsreports der Technikerkrankenkasse aus dem Jahr 2010 kommen auf die 3,5 Mio. Versicherten 300.000 Fehltage. Würde man das ganze auf die Gesamtbevölkerung hochrechnen wären das 3,7 Mio. Krankschreibungstage in der Bundesrepublik. Laut diesem Report sind vor allem Frauen zwischen 40 und 55 Jahren betroffen.

Viele Menschen leben einfach mit ihrer Migräne und lassen sich nicht behandeln bzw. behandeln sich selbst mit Hilfe einer ganzen Reihe frei verfügbarer Schmerzmittel aus ihrer Apotheke. Die Pharmaindustrie hat diesen gigantischen Markt schon lange entdeckt und bewirbt ihre Produkte entsprechend intensiv.

Genauso vielfältig wie die Gründe und Ursachen dieser quälenden Schmerzattacken sein mögen, sind auch die Behandlungsmöglichkeiten und -versuche in Vergangenheit und Gegenwart. Diese Diplomarbeit soll einen Einblick geben mit welchen Mitteln die Chinesische Medizin - im Besonderen im Bereich der Akupunktur - dieser Geißel der Menschheit zu Leibe rückt. Natürlich kann die Kürze einer solchen Arbeit nicht alle Diagnoseformen und Therapien bis ins letzte Detail aufzeigen und erhebt daher keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit.

Nun, jeder Mensch ist ein Individuum und genauso individuell muss auch die Behandlung für jeden einzelnen abgestimmt sein. Was dem einem hilft, muss noch lange nicht die Lösung für alle sein. Betont sei hier noch einmal, wie wichtig gerade die Anamnese bei jedem einzelnen Patienten ist. Die Wurzel für quälende Kopfschmerzen oder Migräne ist oftmals sehr unterschiedlich. Sie zu finden ist die Aufgabe des Therapeuten, um dem Patienten wirklich nachhaltig Linderung zu verschaffen und die richtigen Behandlungsansätze zu erarbeiten. Diese Arbeit gibt einen kleinen Einblick in Ätiologie, Diagnose und Therapie von Kopfschmerzen und Migräne. Wie wichtig gerade die gewissenhafte Anamnese für diese Erkrankung ist um individuell und gezielt Linderung oder gar Heilung für den Patienten herbeizuführen, soll hier betont werden.

2. BETROFFENE PERSÖNLICHKEITEN

Weder Bildung, Intelligenz noch eine vorbildliche Lebensweise haben bekannte Persönlichkeiten vor der Qual im Hirn geschützt. In einer langen Liste von Leidgeprüften tauchen z. B. Namen wie Hildegart von Bingen, George Washington, Sigmund Freud, Gustav Mahler, Marie Curie, Wilhelm Busch, Charles Darwin, Alfred

Nobel, Frédéric Chopin, Friedrich Nietzsche auf. Ja selbst vor den Toren der Königshäuser machte die Migräne keinen Halt, war doch auch Königin Elisabeth II von ihr betroffen.

All diese Persönlichkeiten ließen sich sicherlich im Rahmen ihrer Möglichkeiten und gemäß dem damaligen Stand der Wissenschaft auf ihr Leiden hin behandeln. Die Methoden die sie dazu auswählten, waren schon damals zahlreich und mehr oder weniger effektiv. Unverkennbar zeigt sich hier bis zur heutigen Zeit eine Parallele. Früher wie heute gibt es zahlreiche Behandlungsformen und so individuell jeder Mensch ist, so muss auch die Behandlung auf jeden Menschen abgestimmt sein, will der Therapeut den größten möglichen Erfolg für seine Patienten erzielen.

Was sind das heute eigentlich für Menschen, die unter ständig wiederkehrenden Kopfschmerzen oder Migräne leiden? Nun auch das ist sehr unterschiedlich. Dies können beruflich und privat äußerst beanspruchte Menschen sein, die ständig unter Stress leiden. Frauen mit hormonellen Problemen. Auch Kinder und Jugendliche, die den gestiegenen Anforderungen der Schule und des Freizeitstresses nicht mehr gewachsen sind. Ältere Menschen, die aufgrund ihrer Krankenvorgeschichte auf zahlreiche Medikamente angewiesen sind. Psychisch labile Menschen mit sehr aufbrausenden Reaktionen auf Stress-Situationen oder auch Menschen mit depressiver Neigung. Die Bandbreite ist schier unerschöpflich. Starke Emotionen, die Belastungen unserer Zeit sowie auch Umweltfaktoren. All das spielt eine Rolle.

3. KOPFSCHMERZEN IN DER CHINESISCHEN MEDIZIN

3.1 Definition

Tou bedeutet Kopf und Tong bedeutet Schmerz und so werden Kopfschmerzen in der Traditionellen Chinesischen Medizin Tou Tong genannt. Hinter diesem Begriff verbergen sich der Cluster-Kopfschmerz, der Spannungskopfschmerz und die Migräne. Fast jeder Mensch hat in seinem Leben bereits schon einmal Kopfschmerzen erdulden müssen und sie gehören in der westlichen klinischen Praxis heute zu den häufigsten Symptomen, die uns begegnen.

Oftmals treten Kopfschmerzen nur vorübergehend auf, aber es manifestieren sich nicht selten auch chronische Formen.

3.2 Ätiologie

Überall wo Qi und Blut nicht frei fließen können, tritt Schmerz auf. Die Gründe für Blockaden von Qi und Blut sind mannigfaltig und jede der Krankheitsursachen, die wir in der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen, kann Grund und Ursache für die Entstehung von Kopfschmerzen sein. Kopfschmerzen können auftreten als eine Begleiterscheinung einer ernsthaften Erkrankung, aber auch ohne dass organische Befunde zugrunde liegen. Die unterschiedlichen Ursachen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sollen nunmehr näher erläutert werden.

3.2.1 Konstitutionelle Schwäche

Wir alle haben von unseren Eltern eine Konstitution ererbt. Diese Konstitution spiegelt sich wieder im Jing also unserem Strukturpotential oder auch Lebensessenz genannt. Jing wurde jedem von uns von unseren Eltern mit auf den Weg gegeben. Es ist unser Erbteil. Daraus erwächst unser Yuan-Qi (Ursprungs-Qi). Es ist somit ebenfalls eine Erbanlage und wird in den Nieren gespeichert. Wir können dieses Qi nicht beeinflussen. Somit müssen wir mit dem uns gegebenen Erbteil gewissenhaft umgehen und haushalten. Die Qualität unseres Jing wird beeinflusst durch viele Faktoren denen unsere Eltern ausgesetzt waren. Dazu zählen der allgemeine Gesundheitszustand unserer Eltern, der Verlauf der Schwangerschaft, der Gesundheitszustand unserer Eltern bei der Empfängnis oder auch die Umstände unter denen die Schwangerschaft verlief. Selbst wenn eigentlich der allgemeine Gesundheitszustand der Eltern recht gut gewesen ist, können Beeinträchtigungen zum Zeitpunkt der Empfängnis oder der Schwangerschaft Folgen für das Jing des Kindes haben und sich lebenslang auswirken. Überarbeitung z. B. kann sich als angeborene Milzschwäche des Kindes widerspiegeln, übermäßiger Konsum von Alkohol oder Drogen bzw. Medikamenten können sich später beim Kind als Herz- oder Lungenschwäche zeigen. Erhebliche Gesundheitsschäden für das ungeborene Leben bzw. für das Neugeborene sind in unserer modernen Schulmedizin heute hinreichend bekannt. Immerhin - es wird heute ausgiebig aufgeklärt. Doch leider werden noch immer zu viele Kinder mit zum Teil erheblichen Schäden geboren, die oftmals auch vermeidbar gewesen wären. Bildung und soziales Umfeld der werdenden Eltern spielen dabei eine nicht unerhebliche Rolle. Die Lebenspflege - im Chinesischen Yang Sheng genannt - ist ein wesentlicher Eckpfeiler für Gesundheit und gesunde Entwicklung.

Somit kann die Konstitution eine große Rolle dabei spielen, ob wir später an Kopfschmerzen, Migräne oder anderen Krankheiten leiden, da daraus Mangelzustände für diverse Funktionskreise und Organe - im chinesischen Zang Fu - erwachsen können.

Die Aufgabe eines jeden Menschen besteht nicht zuletzt darin, pfleglich mit seinem Erbe umzugehen und weise damit zu haushalten.

3.2.2 Emotionen

Wer hat es nicht schon selbst erlebt oder von Freunden und Bekannten gehört:

„Immer, wenn ich Stress habe, bekomme ich meine Migräne.“ Was für den einen oder anderen Stress genau bedeutet umfasst sicherlich eine große Bandbreite. Wir sind alle in einem unterschiedlichen Maße belastbar, was Stressintensität oder Belastungsdauer angeht. Nicht zuletzt stellt uns jedoch gerade die Gefühlswelt oft ein Bein im Leben oder das Leben selbst presst uns starke Empfindungen aus der Seele. Für Menschen mit Kopfschmerzen oder Migräne sind ein ausgewogenes soziales Umfeld und eine stabile Familie umso wichtiger. Es trägt entscheidend für ein ausgewogenes emotionales Gleichgewicht bei und kann den Verlauf einer Migränebehandlung maßgeblich positiv beeinflussen. Nun sind die Belastungen der Arbeitswelt heute immens angestiegen. Wir müssen multitaskingfähig sein, alles läuft parallel und möglichst in dreifacher Geschwindigkeit ab. Die modernen Kommunikationsmöglichkeiten tragen ihr übriges zur Beschleunigung der Arbeitsprozesse bei. Ob die Arbeit dabei wirklich besser oder schneller bewältigt werden kann, sei dahingestellt. Druck und Taktung sind überall sehr hoch. Unbestreitbar ist inzwischen, dass es die Gesundheit vieler Menschen negativ beeinträchtigt, was sich auch in zahllosen Krankenstatistiken von Krankenkassen oder Arbeitgeberverbänden widerspiegelt.

Die Emotionen gehören zu den inneren pathogenen Faktoren. Sie sind heute einer der häufigsten Ursachen für Kopfschmerzen und Migräne. Sie werden auf Chinesisch als Qi Qing bezeichnet, wobei Qing mehr die Bedeutung von pathologischer oder übersteigter Gefühlsregung einnimmt. Betrachten wir die Emotionen und Ihre Auswirkungen auf die Zang etwas näher.

In der Terminologie der Traditionellen Chinesischen Medizin werden wir mit sieben Emotionen konfrontiert. Der Mensch hat fünf Organe - genannt Zang - sprich Organfunktionskreise, denen fünf dieser Emotionen direkt zugeordnet werden. Jede

Emotion beeinflusst aber auch andere Organe und beschränkt sich nicht allein auf das ihr zugeordnete Organ.

3.2.2.1 Angst – Kong

Angst führt das Qi nach unten und wird der Niere zugeordnet. Angst und Furcht ist vorrangig dem Wasser-Element zuzuordnen. Gerade deshalb leiden auch Organe des Feuer-Elementes, wenn jemand von Furch beherrscht wird. Ständige Angst schwächt und schädigt vorrangig die Nieren. Ob Angst die Oberhand gewinnt,

Disharmonien wie Leber-Qi-Stagnation, aufsteigendes Leber-Yang oder gar Leberfeuer.

3.2.2.4 Kummer - You

Kummer – You wird der Wandlungsphase Metall zugeordnet. Traurigkeit und Kummer erschöpfen das Qi, so entsteht ein Qi-Mangel. Dieser Mangel führt zu Kopfschmerzen. Im Liegen ist der Schmerz besser und im Stehen verschlechtert er sich. Wird Druck auf den Kopf ausgeübt oder der Kopf massiert empfindet der Patient dies als sehr angenehm.

Hält der Kummer länger an, führt dies zu einer Qi-Stagnation. Wo Qi nicht frei fließen kann entsteht Schmerz. Kummer entsteht aus Enttäuschung über das eigene Leben oder Selbstbild, welches nicht den eigenen Erwartungen entspricht. Es ist schlicht eine Enttäuschung über eigene Schwächen. Eine Weiterentwicklung bzw. Neubewertung des eigenen Selbstbildes und der eigenen Lebenssituation ist oftmals erst möglich, wenn Kummer, Enttäuschung und Selbstmitleid verarbeitet wurden. Einige Ärzte sind gar der Meinung, dass bei Menschen, die ihren Kummer nicht „weinen“ können, der Wasserhaushalt der Nieren geschädigt wird. Die Flüssigkeit (hier die Tränen) können nicht normal austreten, da sie unterdrückt bzw. verborgen werden. Dies soll jedoch erst nach langjährigem Kummer auftreten.

3.2.2.5 Sorgen – Grübeln - Si

Ständiges Sorgen und Grübeln ist in unserer westlichen Gesellschaft inzwischen einer der häufigsten Krankheitsursachen, der eine emotionale Ursache zugrunde liegt. Zu große, zu schnelle und zu gravierende Umbrüche gerade im sozialen Bereich unseres Kulturkreises bewirken Unsicherheit und Angst. Viele Menschen meinen auch, sich ständig um andere kümmern zu müssen. Es wird für sie zum Lebensmittelpunkt. Von diesem häufigen Erkrankungsgrund in unserem Umfeld sind junge Menschen ebenso betroffen wie ältere. Es beginnt bereits im Schul- und Universitätsalter. Betroffen sind gerade auch Menschen, die mit anspruchsvoller mentaler Arbeit konfrontiert sind. Grübeln verknotet das Qi. Dies beeinträchtigt die Milzfunktionen erheblich, die für Transport und Umwandlung der Flüssigkeiten und Nahrung, sowie auch der geistigen Aspekte zuständig ist. Die Folge ist nicht selten Schleim. Die Sorgen entleeren also die Milz aber auch die Lunge und schnüren die Organe förmlich zusammen. Wir können als Symptom bei solchen Patienten oftmals die hochgezogenen Schultern und die flache Atmung beobachten. Ständiges

Grübeln kann in ganz schweren Fällen auch zu zwanghaften Gedankenmustern führen. Die Folge können Angstzustände, Atemnot sowie Schulter- und Nackenverspannungen sein. Ein guter Nährboden für Kopfschmerzen und Migräne!

3.2.2.6 Traurigkeit - Bei

Gründe für Trauer sind vielfältig. Der Verlust eines Angehörigen, die Trennung vom Partner, eine enttäuschende Beziehung, unerfüllte Träume. Die große Nähe von Traurigkeit und Freudlosigkeit, kann eine treffende Diagnose oft sehr erschweren. Von der Traurigkeit sind primär die Organe des Metall- und Feuer-Elementes betroffen. Hier werden also Lunge und Herz geschwächt.

Im Kapitel 39 von „Reine Fragen“ wird dieser schwächende Einfluss auf die Lunge im Zusammenhang mit dem Herzen beschrieben: *„Traurigkeit macht das Herz verkrampft und unruhig, dieses drückt daraufhin gegen die Lungenlappen, der Obere Erwärmer wird blockiert, Nähr- und Abwehr-Qi können nicht frei zirkulieren, Hitze sammelt sich an und löst Qi auf.“* Die Verkrampfung des Herzens bewirkt also letztendlich einen Lungen-Qi-Mangel. Es zeigen sich Symptome wie Atemnot, Depressionen, Müdigkeit oder Weinen. Wenn Qi schwindet kann es nicht mehr zum Kopf aufsteigen und es besteht Mangel und Unterversorgung. Kopfschmerzen können die Folge sein.

3.2.2.7 Panik, Schreck, Schock – Jing

Ein richtiger Schock hat Auswirkung auf Herz und Nieren. Schock kann lähmen. Der Schock zerstreut das Qi. Um dies zu kompensieren, zieht der Körper zusätzlich Essenz aus den Nieren ab. Symptome wie Nachtschweiß, Schwindel, trockener Mund oder Tinnitus entstehen. Auslöser für einen Schock können körperliche oder seelische Traumen sein. Eine schreckliche Nachricht kann ebenso dazu führen, wie der gerade noch mehr oder weniger gut überstandene eigene Unfall. Betroffene leiden unter Orientierungsschwierigkeiten, wirken gefühlsmäßig angespannt, erregt oder sind erschöpft. Nicht selten treten Herzbeschwerden auf. Besonders ständig wiederkehrende Schockerlebnisse, wovon nicht selten Soldaten oder Rettungskräfte im Einsatz betroffen sind, führen zu einer signifikanten Erschöpfung der Nierenenergie. Sind die Nieren erst einmal geschwächt, gerät die Nieren-Essenz in Mangel. Somit kann sie das Gehirn nicht mehr erreichen und nähren. Der Kopfschmerz wird im Gehirn verspürt. Da die Essenz sowohl einen Yin- als auch einen Yang-Aspekt

hat, kann es sich entweder um einen Nieren-Yin oder Nieren-Yang-Mangel handeln. Gewalt und Missbrauch in der Kindheit bewirken eine Störung in der Feuer- und Wasser-Energie.

3.2.2.8 Qi und Gefühle

Wie anhand der Beschreibung der unterschiedlichen Emotionen deutlich wurde, beeinträchtigen die Emotionen den Fluss des Qi sehr stark. Emotionen können sich jedoch nur dann zu Krankheitsursachen entwickeln, wenn sie überstark und dauerhaft auf uns einwirken oder gar unterdrückt werden. Wie anfangs bereits erwähnt, entstehen Schmerzen, wenn Qi nicht frei fließen kann. Es kommt zu Stagnationen und Blockaden. Eine ausreichende Versorgung der Zang Fu kann dann nicht sichergestellt werden und es kann zu Mangelerscheinungen oder Stagnation kommen. Folge ist immer Schmerz. Es ist nicht immer einfach, die entsprechende Qi-Bewegung zu erkennen. Hilfreich ist hier die genaue Beobachtung des Patienten. Die Farbe des Gesichtes, der Ausdruck der Augen, seine Bewegungen. Sie geben uns wichtige Hinweise, die es zu berücksichtigen gilt. Aggressivität oder mangelndes Mitgefühl können ebenso gute Indikatoren für eine pathologische Qi-Bewegung sein.

3.2.3 Arbeit

Die Arbeit nimmt früher wie heute einen wichtigen Platz im Leben eines Menschen ein. Ein Mensch lebt nicht nur von seiner Arbeit sondern er definiert sich auch über sie. Vielleicht haben wir uns auch schon einmal selbst dabei ertappt, dass wir nach dem Beruf einer Person fragen. Nicht selten veranlasst uns das Wissen um den Beruf eines Menschen dazu, ihn zu kategorisieren. Wir stecken ihn gesellschaftlich und sozial in eine „Schublade“ und stellen uns im Geiste vergleichend neben ihn, um unseren eigenen Platz in der Beziehung zu diesem Menschen zu finden. Überarbeitung hat es schon immer gegeben, früher wie heute. Hier bei uns im Westen treibt er jedoch zuweilen exzessive Stilblüten, die aber mit zunehmender Industrialisierung und Globalisierung genauso stark schon Einzug in die asiatische Gesellschaft gefunden haben. Gemeint ist hier nicht unbedingt die körperliche Arbeit allein, sondern eher die Dauer und Intensität einer Tätigkeit. Sie kann auch durchaus rein geistiger Natur sein. Aber, werden Pausen eingehalten? Wird dem Körper und dem Geist ausreichend Zeit gegeben, sich wieder zu regenerieren? Bleibt Zeit für ausreichend Essen und Trinken, um den Körper wieder mit neuer Energie zu versorgen? Yin-Mangel ist einer der häufigsten Folgen von Überarbeitung. Besonders wird das

Nieren-Yin in Mitleidenschaft gezogen. Bei Frauen ist oftmals das Leber- und Nieren-Yin betroffen. Wird dann auch noch an Nahrung und Trinken gespart, wird auch das Magen-Yin angegriffen.

3.2.4 Sexualität

In China galt schon vor langer Zeit übermäßige sexuelle Betätigung als Ursache für die Entstehung von Krankheiten. Es erschöpft die Nieren-Essenz. Dabei wurde jedoch genau unterschieden. Die sexuelle Betätigung allein reichte dazu jedoch nicht aus. Vielmehr war damit beim Mann die Ejakulation gemeint. Der vorübergehende Verlust dieser sexuellen Essenz stellt bei einem normalen Sexualleben kein Problem dar. Nur bei übermäßiger sexueller Betätigung kommt es zu Mangelerscheinungen. Daher war im alten China der Mann stets darauf bedacht die Flüssigkeiten der Frau beim Liebesakt aufzunehmen, um seine Essenzen dadurch zu vermehren. Es handelte sich dabei um Flüssigkeiten wie Speichel, Vaginalflüssigkeit und evtl. einer dünnen Milch aus ihrer Brustdrüse. Aus Sicht der Chinesischen Medizin sollte die sexuelle Betätigung vom Alter abhängig gemacht werden. Eine Vorstellung, die in unserer Gesellschaft heute oft verdrängt oder gar verdreht wird. Hier bei uns im Westen schenkt man der übermäßigen sexuellen Betätigung in Verbindung mit der Entstehung von Krankheiten – nimmt man einmal die Übertragung von Infektionskrankheiten davon aus – wenig bis gar keine Beachtung. Die Sexualität selbst ist dafür umso mehr in den Fokus unserer Gesellschaft gerückt. Tabus sind gefallen und schneller, besser, höher, weiter scheinen auch hier die Zielvorgabe und Gradmesser für Leistungsfähigkeit zu sein. In seinem Buch „*Mikrokosmische Landschaften*“ Band I im Kapitel „*Wege zur Unsterblichkeit*“ beschreibt Udo Lorenzen die Sexualpraktiken des alten China. Darin wird die Kunst beschrieben, im Schlafzimmer seine Essenzen zu nähren, um damit unsterblich zu werden. Ziel dieser Praktiken war es, so viel Essenz und Geist Jing Shen aufzunehmen und für sich zu bewahren, wie dies nur irgend möglich war. Die alten Texte beschrieben zwar, dass es ein Prozess sei, der auf gegenseitigem Nutzen basieren sollte. Aber wie so oft im Leben, stellte sich das in der Praxis dann doch ganz anders dar. Das Schlafzimmer wurde nicht selten zum „Kriegsschauplatz“, vorausgesetzt, dass beide Partner erfahren in dieser Kunst waren. Immer bestrebt die Essenz des Partners zu „pflücken“ um damit seine eigenen Vorräte und Kräfte zu nähren und zu bewahren.

Treten die Kopfschmerzen beim Mann nach der Ejakulation oder bei der Frau nach dem Orgasmus regelmäßig auf, ist dies ein Hinweis auf eine bestehende Nieren-

schwäche. Es kommt auch vor, dass sich Kopfschmerzen nach sexueller Betätigung abschwächen. Dies ist ein Hinweis auf ein bestehendes Leber-Feuer.

3.2.5 Ernährung

Die Ernährung ist ein weitreichendes Gebiet. Dieses Thema kann daher hier nur sehr oberflächlich betrachtet werden, da es sonst den Rahmen dieser Arbeit sprengt. Gerade die Ernährung beeinflusst unsere Gesundheit in starkem Maße. Dabei spielt es nicht nur eine Rolle in welchen Mengen Nahrung aufgenommen wird, sondern vielmehr in welcher Qualität und Regelmäßigkeit. Die Esskultur hat der Schnelllebigkeit ihren Tribut gezollt und so wird heute nicht selten in Eile und im Stehen gegessen. Von der Qualität der Schnellgerichte die es an jeder Ecke zu kaufen gibt, gar nicht erst zu reden. Nahrung wird heute mehr denn je mit allerlei chemischen Zusätzen verändert. Der massenhafte Konsum von Kuhmilchprodukten wie Käse, Joghurt, Quark, der reichliche Konsum von Schokolade oder Süßigkeiten mit künstlichen Zusätzen oder Kaffee war vor 2000 bis 3000 Jahren in China sicherlich noch kein Thema. Der Konsum von Alkohol ist über die Jahre immer mehr angestiegen. Das Alter der Konsumenten dafür parallel gesunken! Die Chinesische Medizin betont immer wieder, wie wichtig Routine und Regelmäßigkeit in der täglichen Ernährung sind, ebenso die frische Zubereitung der Speisen. Die Ernährungsgewohnheiten unserer modernen Gesellschaft zeigen überdeutlich die Folgen minderwertiger Ernährung. Große Mengen von oft zu fettiger, zu süßer und einseitiger Qualität, sind der Gesundheit nicht zuträglich und verursachen viele chronische Krankheiten in Form von Stoffwechselstörungen, Übergewicht, Herz- und Kreislauferkrankungen. Der Begriff des metabolischen Syndroms ist zwischenzeitlich jedem geläufig und entwickelt sich weltweit zur Seuche. Gegessen wird in Hast und Eile ohne die Nahrungsbestandteile richtig durchzukauen. Spätes Essen am Abend ist dabei genauso ungesund wie die Völlerei an dem einen Tag, während am nächsten Tag völlig auf Essen verzichtet wird. Auch im alten China hatte man dies schon vor langer Zeit erkannt. Viele Speisen wurden daher energetisch bewertet und zugeordnet, was eine ausgewogene Ernährung erleichtern sollte. Rohe Nahrungsmittel wurden als energetisch kalt eingeordnet. Viele Menschen denken, dass sie sich besonders gesund ernähren, wenn sie viel rohes Obst und frische Salate zu sich nehmen – schon der vielen Vitamine wegen. Wenn dies jedoch im Übermaß geschieht, schädigt es die Milz. Auch zu viele energetisch „heiße“ Speisen sind der Gesundheit

abträglich, dazu zählen rotes Fleisch ebenso wie zu scharfe Gewürze, ständig warmes Essen sowie der Konsum von zu viel Alkohol. Schleimbildend dagegen sind fettige Speisen, Bananen, Erdnüsse und Kuhmilchprodukte. Allgemein zählen auch frittierte und gebratene Speisen dazu. Gerade diese Nahrungsmittel werden bei vielen Fast-Food-Ketten verstärkt angeboten und konsumiert. Solche Essgewohnheiten bewirken als erstes einen Magen-Qi-Mangel und später einen Magen-Yin-Mangel. Nun fragt sich der eine oder andere sicher, was er denn nun noch essen könne. Die Kunst besteht in einer abwechslungsreichen Kost, in der Regelmäßigkeit und Ruhe bei der Nahrungsaufnahme. Alle Sachen mit „zu“ sind bekanntlich schlecht: zu viel, zu wenig, zu fettig, zu kalt, zu heiß etc.“.

Es gibt viele Bücher zum Thema gesunde Ernährung und auch wer sich für die Ernährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin interessiert, findet reichhaltige Literatur dazu. Von Diäten hält die Chinesische Medizin bis auf wenige Ausnahmen nicht viel. Diät hat auch immer zur Konsequenz, dass an irgendeiner Stelle massiv eingespart wird, was zur Unterversorgung in diesem Bereich führen kann. Ein eindeutiges Zeichen für eine unausgewogene Ernährung sind Verdauungsbeschwerden. Auf der Zunge zeigt sich ein Magen-Riss oder verstreute Magen-Risse. Der Belag fehlt. Spätestens jetzt sollte über das Thema Ernährung tiefer nachgedacht werden bevor die Wandlungsphase Erde ganz aus den Fugen gerät.

3.2.6 Unfälle / Trauma

Gemeint ist hier das physische Trauma. Das psychische Trauma ist bereits unter Punkt 3.2.2.7 Panik, Schreck, Schock – Jing näher beschrieben.

Verletzungen können lokal immer eine Qi- und Blut-Stagnation bewirken. Ist die Verletzung leichter Natur entsteht eine Stagnation des Qi, ein schweres Trauma führt zusätzlich zu einer Blut-Stagnation. Wir haben es wahrscheinlich alle selbst schon einmal erlebt: Wir stoßen uns und der Bereich schwillt an, wird rot und schließlich blau. Es kommt zu einem mehr oder weniger großen Hämatom. Meistens handelt es sich bei einem Trauma zum Glück nur um eine vorübergehende Krankheitsursache.

Oft zeigen sich aber auch länger anhaltende Qi- oder Blutstagnationen. Gerade bei Kopfverletzungen kommt dies häufiger vor. Zu beobachten ist dabei, dass die Kopfschmerzen immer an der gleichen Stelle auftreten. Kopfverletzungen, die auf schwere Unfälle oder Stürze zurückzuführen sind, können Blut-Stase in ganz

bestimmten Kopfarealen bewirken. Oft eine Ursache für chronische Kopfschmerzen, die immer wieder in den gleichen begrenzten Kopfarealen auftreten. Die Patienten können sich vielfach gar nicht mehr daran erinnern, sich den Kopf verletzt zu haben, weil darüber schon eine lange Zeit verstrichen ist. Dies kann die Diagnose erschweren. Hinweis könnte uns ein einzelner, violetter Fleck auf der Zungenspitze geben. Er ist etwas größer als ein Kugelschreiberpunkt. Ein solcher Punkt kann ein Hinweis auf ein bereits Jahre lang zurückliegendes Trauma am Kopf sein. Die Zunge ist in verschiedene Körperbereiche eingeteilt. Tritt im jeweiligen Bereich ein solcher Punkt auf, kann dies auf eine Verletzung des Areals hinweisen. Manchmal treten Kopfschmerzen, die einen Zusammenhang mit einem alten Schädeltrauma haben erst dann auf, wenn eine weitere neue Krankheitsursache neu dazu kommt.

Ein weiteres Thema sind Chirurgische Eingriffe am Bauch. Gerade Frauen sind hier von aufgrund gynäkologischer Beschwerden häufiger betroffen. Die Entfernung von Zysten oder Endometrioseherden und nicht zuletzt die all zu oft leider voreilig durchgeführten Hysterektomien - also die Entfernungen der Gebärmutter haben Nachwirkungen. Besonders Frauen neigen schnell zu Stagnation von Qi und Blut nach Eingriffen am Unterbauch. Der Untere Dan Tian beherbergt den Uterus und dieser speichert das Blut. Wird er entfernt, kann sich ein Blutmangel entwickeln. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass der Uterus eine mehrfache Verbindung zur Niere hat. Zum einen über die Nierenleitbahn, dann über die außerordentlichen Gefäße und auch über das Zusammenspiel von Essenz und Blut. Daraus kann abgeleitet werden, dass eine Entfernung der Gebärmutter immer auch eine Schwächung der Nieren und damit auch der Essenz mit all seinen Folgen unweigerlich nach sich zieht. Es ist auch möglich, dass eine Qi-Stagnation die z. B. vorher im Uterus bestanden hat, nach einer Hysterektomie auf das nächstliegende Organ übertragen wird. Dies wäre die Blase. Eine weitere Nachwirkung der Gebärmutterentfernung sind Okzipitalkopfschmerzen. Als Ursache wird eine Durchtrennung der Nieren-Leitbahn durch die Operation vermutet. Der Nieren-Meridian ist nun nicht mehr in der Lage die Blasen-Leitbahn zu nähren. Die Folge sind dumpfe Schmerzen und eine Steifigkeit im Nacken im Verlauf der betroffenen Blasenleitbahn.

3.2.7 Geburten

Bei der Anamneseerhebung bei Kopfschmerzen und Migräne sollte bei Frauen immer nach Schwangerschaften aber auch nach Fehlgeburten oder Abtreibungen

recherchiert werden. Besonders Fehlgeburten schwächen die Nieren erheblich. Die Frau verliert dabei viel Blut und emotional ist für sie damit große Trauer verbunden. Oftmals empfindet sie auch Schuldgefühle, da sie die Fehlgeburt mit Versagen gleichsetzt. Auch eine Abtreibung hat schwächende Aspekte, jedoch nicht ganz so stark, da der Blutverlust sich dabei meistens noch in Grenzen hält. Bei einer Fehlgeburt ist er wesentlich stärker. Nicht zu vergessen, dass eine Fehlgeburt eine ganz abrupte Veränderung des Hormonspiegels bewirkt. Die Häufigkeit der Geburten ist ausschlaggebend, um beurteilen zu können, inwieweit die Nieren in Mitleidenschaft gezogen wurden. Zu häufige Geburten in kurzen Zeitabständen schwächen die Nieren, die Leber und den Ren Mai. Sind die Nieren zu stark geschwächt, kann die Essenz den Kopf nicht mehr erreichen und es entstehen Kopfschmerzen des Leere-Typs. Sind Leber und Nieren geschwächt, kann auch das Leber-Yang nach oben aufsteigen und Kopfschmerzen verursachen.

Natürlich muss nicht zwangsläufig jede Schwangerschaft zur Krankheitsentstehung beitragen. Liegt bei der Frau jedoch schon im Vorfeld eine Blut- und/oder Nieren-Schwäche vor, können Probleme auftreten. Dies kann, trotz ausreichender Ruhe, zur Verschlimmerung vorbestehender Erkrankungen wie Migräne, Kopfschmerzen oder Asthma führen. Umgekehrt kommt es auch vor, dass Schwangerschaften zur Verbesserung von Gesundheitsproblemen wie Migräne, Asthma und Ekzemen beitragen. Das Ausbleiben der Regelblutung während der Schwangerschaft und das damit der Frau mehr zur Verfügung stehende Blut nährt in diesem Fall die werdende Mutter.

3.2.8 Äußere pathogene Faktoren Liu Yin

Allen äußeren pathogenen Faktoren ist gemein, dass meistens den Kopfschmerzen ein jeweils akuter Beginn zugrunde liegt. Die äußeren pathogenen Faktoren differenzieren sich in Wind-Kälte, Wind-Hitze und Wind-Nässe. Wind-Erkrankungen imitieren das Wesen des Windes: Er kann plötzlich entstehen, ändert seine Richtung, bewegt sich schnell, bläst mit Unterbrechungen und schüttelt die Baumkronen. Gern vereinigt er sich mit anderen pathogenen Faktoren wie Kälte, Hitze oder Nässe. Die folgenden Symptome müssen selbstverständlich nicht immer alle zusammen auftreten, sondern können auch vereinzelt zutreffen.

3.2.8.1 Wind-Kälte

Dort wo Kälte zu finden ist, ist auch Schmerz. Kälte bedeutet immer Stagnation und auch das Abwehr-Qi – das Wei Qi - kann seine Funktion nicht aufrechterhalten. Bei Wind-Kälte sind die Kopfschmerzen deutlich, schwer und punktuell. Der Schmerzcharakter ist migräneartig wie „Dolch- oder Messerstiche“. Die Sehnen ziehen sich durch die Kälte zusammen und der Nacken und das Hinterhaupt werden steif. Es besteht eine Abneigung gegen Kälte. Wärme bessert. Leichtes Fieber ist möglich. Ebenso Niesen, Husten, rinnende Nase mit weißer Sekretion. Der Patient schwitzt nicht und empfindet auch keinen Durst. Der Zungenkörper ist unverändert und es besteht ein dünner, weißer Belag. Der Puls ist oberflächlich, gespannt und langsam. Kann der pathogene Faktor tiefer eindringen und kann nicht beseitigt werden, können daraus auch chronische Kopfschmerzen entstehen.

Oft sind im Rücken- und Nackenbereich dann hartnäckige und therapieresistente Myogelosen oder ein Hartspann tastbar. Die Muskulatur ist rigide (verhärtet) und verspannt.

Therapieprinzip

Die Oberfläche sollte befreit, die Kälte zerstreut, der Wind vertrieben werden.

Die Blockaden aus den Leitbahnen herausbringen.

„Lu7 lieque, Gb20 fengchi, Du16 fengfu, Bl10 tianzhu; alle mit sedierender Nadeltechnik.“ [1]

3.2.8.2 Wind-Hitze

Bei Wind-Hitze sind die Kopfschmerzen richtig heftig und der Patient hat das Gefühl, sein Schädel würde schier aufgespalten. Der Schmerz sitzt tief im Inneren. Wie bei Wind-Kälte besteht eine Abneigung gegen Kälte. Das Fieber tritt hier deutlicher auf als bei Wind-Kälte und Halsschmerzen sind möglich. Der Patient schwitzt leicht und empfindet Durst. Die rinnende Nase weist einen gelblichen Schleim auf. Die Zungenränder und die Zungenspitze sind gerötet. Der Belag ist dünn und weiß. Der Puls spiegelt hier die Hitze wider und ist schnell und oberflächlich.

Therapieprinzip

Die Oberfläche sollte befreit, der Wind vertrieben und die Hitze geklärt werden.

„Di4 hegu, Gb20 fengchi, Du16 fengfu, Du14 dazhui, 3E5 waiguan; alle mit sedierende Nadeltechnik.“ [1]

3.2.8.3 Wind-Nässe

Nässe ist schwer. Nässe kann die Sinnesorgane blockieren. Der Kopfschmerz fühlt sich dumpf an, so als wäre der ganze Kopf in Watte eingepackt. Der Mensch fühlt sich wie benommen und es fällt ihm schwer sich zu konzentrieren. Wie bei Wind-Kälte und Wind-Hitze besteht auch hier wieder eine Abneigung gegen Kälte. Der Kopf ist „schwer wie ein Stein“. Im Okzipitalbereich fühlt der Patient eine Steifheit. Die trüben Eigenschaften der Nässe verdrängen das klare Yang. Die Stimmung des Patienten ist trübsinnig und evtl. depressiv. Er schwitzt leicht, verspürt Übelkeit. Die Nässe spiegelt sich auch im Puls wieder, der schlüpfrig und oberflächlich ist. Die Zunge ist belegt. Wind-Nässe hat leichtes Spiel, wenn der Wohnort oder das Arbeitsumfeld des Menschen einen entsprechenden Nährboden bieten: z. B. eine feuchte Gegend mit feuchtem Wetter, ein feuchter oder dampfiger Arbeitsplatz wie eine Großküche oder verschwitzte Kleidung z. B. durch Sport.

Therapieprinzip

Die Oberfläche sollte befreit, der Wind vertrieben und die Nässe beseitigt werden. Die Leitbahnen sind von Feuchtigkeit und Blockaden zu befreien.

„Lu7 lieque, Di6 pianli, Mi6 sanyinjiao, Ma8 touwei, Du23 shangxing; sedierende Nadeltechnik an allen Punkten.“ [1]

3.2.9 Innere pathogene Faktoren - Qi Qing

Können äußere pathogene Faktoren ausgeschlossen werden, ist es vorteilhaft bei den Kopfschmerzen inneren Ursprungs nach Fülle und Leere zu differenzieren. Die gezielte Befragung des Patienten lässt erkennen, ob ein Fülle- oder ein Leere-Syndrom zugrunde liegt. Auf das Thema Befragung gehe ich unter dem Punkt 3.3.1 Befragung näher ein. Kopfschmerzen bei Frauen, die noch menstruieren, haben fast immer einen Bezug zum Zyklus. Sind sie chronisch, ist eine regulierende Therapie des Uterus und des Zyklus vorteilhaft. Perimenstruelle Kopfschmerzen treten während, vor oder nach der Regel auf. Erwähnung finden sie unter den nachfolgenden Rubriken Qi-/Blut-Stagnation, aufsteigendes Leber-Yang sowie Blut-Mangel.

3.2.9.1 Fülle-Syndrome sind:

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Aufsteigendes Leber-Yang | 4. Leber-Qi-Stagnation |
| 2. Leber-Feuer | 5. Stagnation von Kälte in der Leber-Leitbahn |
| 3. Leber-Wind | |

6. Feuchtigkeit**7. Schleim****8. Blut-Stase****9. Nahrungsretention****10. Magen-Hitze.**

Der Kopf ist der Körperteil, der das Yang versammelt. Hier konzentriert sich das Yang-Qi. Daher nennt man ihn auch den Palast des Yang. Dort treffen sich die Arm-Yang-Leitbahn, die Bein-Yang-Leitbahn, die divergente Yang-Leitbahn, die Yin-Haupt-Leitbahnen (Herz und Leber) und die divergente Yin-Leitbahn. Es gibt vier zugrundeliegende Ursachen, die die Pathologie von Kopfschmerzen ausmachen. Dies sind der Yang-Exzess, Yang-Mangel, Yin-Exzess und Yin-Mangel. Das unten näher erläuterte aufsteigende Leber-Yang und das Leber-Feuer werden dem Yang-Exzess zugeordnet. Der Yang-Mangel spiegelt sich in der Magen- und Milz-Qi-Schwäche und im Nieren-Yang-Mangel wieder. Schleim und Feuchtigkeit sind ein Fülle-Syndrom und werden dem Yin-Exzess zugeordnet. Dem Yin-Mangel liegen z. B. ein Leber-Blut-Mangel und ein Nieren-Yin-Mangel zugrunde.

1. Aufsteigendes Leber-Yang

Meistens liegen einem aufsteigenden Leber-Yang starke Emotionen zugrunde wie Wut, Ärger, Zorn und Frust. Die Kopfschmerzen bei aufsteigendem Leber-Yang sind pochend. Einige Patienten beschreiben den Schmerz als ob „der Kopf zerplatzt“. Bei Frauen tritt dieser Kopfschmerz vor oder während der Regelblutung auf und geht nicht selten mit einer erhöhten Reizbarkeit einher. Yang hat die Eigenschaft aufzusteigen, es liegt in seiner Natur. Häufig treten diese Kopfschmerzen einseitig auf und oftmals wechseln sie von einer Seite zur anderen. Sie können hinter dem Auge liegen, im Schläfenbereich, im Seitenbereich entlang der Gallenblasenleitbahn oder im Stirnbereich. Die Schmerzen können begleitet werden von Übelkeit und Erbrechen, Schwindel, unscharfes Sehen und Lichtreflexen. Der Puls kann saitenförmig sein.

Therapieprinzip

Das Leber-Yin ist zu nähren, das Leber-Yang zu unterdrücken.

„*Le3 taichong, Le8 ququan, Mi6 sanyinjiao, 3E5 waiguan, Gb20 fengchi, Extrapunkt taiyang.*“ [1]

2. Leber-Feuer

Hier ist im Gegensatz zum aufsteigenden Leber-Yang tatsächlich ein pathogener Faktor und zwar das Feuer vorhanden. Die negativen Emotionen, die bereits bei aufsteigendem Leber-Yang Erwähnung gefunden haben, halten hier bereits länger an. Hinzu können heiße Nahrungs- und Genussmittel kommen. Die Kardinalsymptome der Hitze sind Durstgefühl, ein bitterer Mundgeschmack, der Urin ist dunkel und spärlich, der Stuhl trocken und verstopft, die Augen können rot sein, die rote Zunge hat einen gelben Belag. Auch hier ist der Schmerz pochend, zum Bersten, pulsierend. Der Schmerzpunkt ist jedoch eher auf einer Stelle zu lokalisieren und noch intensiver. Wie beim aufsteigenden Leber-Yang wird der Schmerz von Übelkeit oder Erbrechen begleitet. Leber-Feuer ist oftmals die Ursache von chronischen Kopfschmerzen und kommt eher bei älteren Menschen und Kindern vor. Bei Frauen tritt er vor oder während der Regelblutung auf in Verbindung mit einer erhöhten Reizbarkeit. Die Regelblutung ist meist stark ausgeprägt. Während der Regel der Frau treffen zwei Umstände aufeinander. Zum einen neigt das Qi des Durchdringungsgefäßes dazu nach oben zu rebellieren und Leber-Feuer hat ebenfalls die Eigenschaft nach oben zu schlagen. Dadurch entstehen Kopfschmerzen.

Therapieprinzip

Die Leber ist zu beruhigen und das Feuer ist zu beseitigen.

„Le2 xingjian, Mi6 sanyinjiao, 3E5 waiguan, Gb38 yangfu, Gb20 fengchi, Extrapunkt taiyang. Die Fernpunkte werden sediert, die Lokalpunkte mit neutraler Technik genadelt.“ [1]

3. Leber-Wind

Auf der Grundlage von Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel oder Hitze kann der Leber-Wind überhaupt erst entstehen. Der Schmerzcharakter des Kopfschmerzes bei Leber-Wind ist ziehend. Der Schmerz befällt den ganzen Kopf und nicht nur bestimmte Areale wie z. B. die Seiten. Es ist möglich, dass sich der Patient benommen und schwindelig fühlt. Die Eigenschaft des Windes ist Bewegung. Bei Leber-Wind kann der Kopf zittern, die Extremitäten des Körpers können sich taub anfühlen und/oder ebenfalls zittern (neuromuskuläre Störungen wie Tics oder Parkinson). Leber-Wind führt also zu sensorischen und motorischen Störungen oder gar Lähmungserscheinungen. Puls und Zungenbefund sind unterschiedlich. Es kommt darauf an, ob Leber-Feuer, Leber-Blut-Mangel oder Leber-Yin-Mangel dem Leber-Wind zugrunde liegen. Der Leber-Wind tritt nicht ganz so oft in Erscheinung

und findet sich meistens nur bei älteren Menschen. Dieser Kopfschmerz ist dann chronisch. Da unsere Gesellschaft jedoch immer älter wird, war es mir wichtig, diesen Kopfschmerztyp erwähnt zu haben.

Therapieprinzip

Die Hitze muss beseitigt, das Leber-Qi verteilt und der Wind vertrieben werden.

„Le3 taichong, Mi6 sanyinjiao, Gb20 fengchi, Du16 fengfu, Du20 baihui; sedierende Nadeltechnik außer an Mi6, der tonisiert werden sollte.“ [1]

4. Leber-Qi-Stagnation

Die Hauptaufgabe der Leber besteht u. a. darin, für den freien Fluss von Qi und Blut Sorge zu tragen. Die Psyche spielt hier eine vorrangige Rolle. Emotionen, „Stress und Angst sind hier die Grundlage. Der Kopfschmerz bei Leber-Qi-Stagnation findet sich besonders häufig bei jungen Patienten und Patienten mittleren Alters. Es ist manchmal nicht ganz einfach festzustellen, was zuerst da war - Huhn oder Ei – also geistige oder körperliche Symptome. Der Körper sucht sich ein Ventil und das ist in diesem Fall der Kopfschmerz. Gerade nach besonderen Belastungssituationen treten diese Art Kopfschmerzen auf. Der Kopfschmerz bei Leber-Qi-Stagnation ist unterschiedlich stark. Der Patient empfindet ihn mal an der Oberfläche und manchmal tief im Inneren, mal zieht er, mal pocht er. Der Schmerz kann auch wandern. Wie bereits erwähnt hat der Schmerz einen starken Bezug zu Emotionen. Die Leber-Qi-Stagnation vergesellschaftet sich gern mit einer Magen-Disharmonie wie z. B. einer Nahrungsretention. So treten oft Schmerzen oder ein Spannungsgefühl im Hypochondrium auf. Die Leber-Qi-Stagnation wird durch typische Anspannungssymptome wie Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Flatulenz, Reizdarm, schafskotartigem Stuhl, auffälliges Seufzen begleitet. Bei menstruierenden Frauen kann die Leber-Qi-Stagnation zu einer Blut-Stase führe. Blut und Qi sind eins. Folglich fehlt das Blut während dieser Zeit im Uterus und im Durchdringungsgefäß. Die divergente Leber-Leitbahn zieht zum Augensystem und endet im Gehirn. Dies führt zu einer Blutstagnation, die zu Kopfschmerzen vor oder während der Regel beiträgt.

Therapieprinzip

Das Leber-Qi sollte verteilt und reguliert werden.

„Le3 taichong, Gb34 yanglingquan, Di4 hegu, Ma36 zusanli, Du24 shenting, taiyang, Le3, Gb34 und Di4 werden sedierrt, Ma36 wird tonisiert, die Lokalpunkte werden mit neutraler Technik genadelt.“ [1]

5. Stagnation von Kälte in der Leber-Leitbahn

Der Schmerz bei diesem Kopfschmerz-Typus ist dumpf aber heftig, kommt jedoch relativ selten vor. Er wird als schier unerträglich empfunden und entsteht am Scheitel. Das liegt daran, dass der Leber-Meridian einen inneren Ast hat, der zum Scheitel zieht. Der Patient hat kalte Füße, kalte Gliedmaßen und kann sich erbrechen oder hat Brechreiz. Normalerweise sinkt Kälte nach unten. In diesem Fall jedoch rebelliert die Kälte in der Leber-Leitbahn nach oben und hat den Kopf erreicht. Der Zungenkörper ist blass, der Belag ist weiß. Der Puls ist saitenförmig.

Therapieprinzip

Die Leber sollte sedierrt und die Kälte vertrieben werden. Moxibustion ist möglich, damit Kälte vertrieben wird.

„Le3 taichong, Du20 baihui; sedierende Technik an Le3, gefolgt von Moxibustion auf der Nadel, neutrale Technik an Du20.“ [1]

6. Feuchtigkeit

Ist das Milz-Qi zu schwach, entsteht Feuchtigkeit. Es kommt auch vor, dass äußere Faktoren, wie feuchtes Klima eine Rolle spielen. Die Milz schafft es nicht mehr die Nässe zu transformieren. Nässe ist schwer und steigt abwärts. Sie setzt sich im Mittleren und Unteren Erwärmer fest. Aber sie kann auch den Kopf betreffen. Wenn die Feuchtigkeit den Mittleren Erwärmer erreicht hat, kann das Magen-Qi nicht absteigen. Wenn diese Feuchtigkeit langfristig in der Mitte stagniert, staut sich das ganze bis nach oben zum Kopf auf. Man kann es sich vorstellen wie eine Flasche, die langsam gefüllt wird und der Flüssigkeitsspiegel oben angekommen ist. Der Kopf fühlt sich dumpf und schwer an, wie von einem Tuch umwickelt und mit Watte ausgestopft. Es ist nicht möglich, einen klaren Gedanken zu fassen. Das klare Yang wird am Aufsteigen gehindert und die Sinnesöffnungen sind von Feuchtigkeit verlegt. Die Symptome treten am Morgen verstärkt auf. Der Schmerz ist entweder am ganzen Kopf oder nur auf der Stirn lokalisiert. Es kommt vor, dass auch die Gallenblasen-Leitbahn betroffen ist, dann sind auch Schläfen und Kopfseiten beeinträchtigt. Begleitet wird das ganze von Übelkeit, mangelndem Appetit und Völlegefühl. Es

kommt vor, das Sinusitis auftritt. Die Zunge ist dick und der Belag ist klebrig. Der Puls zeigt sich saitenförmig, bei chronischer Feuchtigkeit auch sanft, schwach, weich und leicht oberflächlich.

Therapieprinzip

Feuchtigkeit beseitigen, Magen und Milz stärken und Aufsteigen des klaren Yangs fördern.

„Mi3 taibai, Di4 hegu, Lu7 lieque, Ren12 zhongwan, Bl20 pishu, Ma8 touwei; sedierende Nadeltechnik an Mi3 und Di4, tonisierende Technik an Lu7, Ren12 und Bl20, neutrale Nadelung an Ma8.“ [1]

7. Schleim - Tán

Die Ursache für Schleim ist darin begründet, dass Milz und Niere es nicht mehr schaffen, die Nässe ausreichend umzuwandeln. Schleim ist sehr viel intensiver als Nässe. Er blockiert wesentlich stärker und er benebelt die Sinnesöffnungen noch mehr. Er hat unterschiedliche Erscheinungsformen. Es gibt sichtbaren Schleim z. B. Schleim in den Atemwegen, Übergewicht oder Adipositas. Es gibt Schleim, der tastbar ist: Myogelosen, Lipome. Es gibt unsichtbaren Schleim: z. B. in den Leitbahnen, wo er ein Taubheitsgefühl verursacht oder Schleim, der das Herz benebelt und somit den Geist. Im Zusammenhang mit Kopfschmerzen führt Schleim zu unklarem Sehen und Schwindel. Dies tritt bei Feuchtigkeit nicht auf. Begleitet werden können die Kopfschmerzen von verlegten Bronchien und einem Druckgefühl auf der Brust. Die Zunge ist geschwollen und hat einen dicken, ekligen, klebrigen Belag, der schmiert und schleimig ist. Der Puls ist schlüpfrig. Schleim ist eine recht häufige Ursache von Kopfschmerzen, die bereits chronisch sind - insbesondere bei jungen Patienten und Patienten mittleren Alters. Schleim zu behandeln ist äußerst schwierig und langwierig. Es erfordert eine konsequente Mitarbeit des Patienten, gerade auch im Bereich der Ernährung.

Eine weitere Steigerung von Schleim ist Schleim-Wind. Hier kommt die Symptomatik der stärkeren Krampfneigung der Gefäße dazu. Dies wird bei älteren Menschen beobachtet. Schleim-Wind beinhaltet die Gefahr eines Wind-Schlaganfalls.

Therapieprinzip

Schleim auflösen, die Milz stärken, Nässe ausleiten.

„Ma40 fenglong, Di4 hegu, Lu7 lieque, Ma8 touwei, Du20 baihui; sedierende Nadeltechnik an Ma40 und Di4, tonisierende Technik an Lu7, neutrale Nadelung an Ma8 und Du20.“ [1]

8. Blutstase

Blutstase ist ein Muster was nur bei sehr chronischen Kopfschmerzen zu finden ist. Er tritt bei älteren Patienten und Frauen häufiger auf. Es liegt eine lang bestehende Qi-Stagnation zugrunde. Die Blutstase kann durch ein Trauma sprich Unfall, Sturz, Operation am Kopf verursacht worden sein. Es ist nicht selten, dass Patienten sich daran kaum mehr erinnern können, da darüber schon ein größerer Zeitraum vergangen ist. Aufhorchen sollte man, wenn der Kopfschmerz ausnahmslos immer an der gleichen Stelle auftritt. Die Schmerzen werden vom Patienten beschrieben mit „wie ein Nagel, der in den Kopf geschlagen wird“. Der Schmerz ist also heftig und bohrend und - wie bereits erwähnt - ortsgebunden. Die Zunge ist violett, der Puls ist saitenförmig. Auch ein bereits lange bestehender Leber-Yang-Kopfschmerz kann eine Blutstase auf der gleichen Seite des Kopfes verursachen. Hier würden sich dann die Symptome von Leber-Yang-Kopfschmerzen und Blut-Stase-Kopfschmerzen gleichermaßen zeigen. Weitere Erkennungsmerkmale für eine Blutstase sind eine dunklere Gesichtsfarbe, Schmerzen im Abdomen und Hypochondrium. Frauen, die ja wie bereits erwähnt häufiger von Blut-Stase-Kopfschmerzen betroffen sind, zeigen oft Dysmenorrhö mit dunklem Menstruationsblut und Koageln.

Therapieprinzip

Blut und Qi bewegen und regulieren. Die Blutstase ist abhängig von Faktoren wie Qi-Stagnation, Blut-Mangel, Blut-Hitze, innerer Kälte und Qi-Schwäche. Dies sollte beim Therapiekonzept mit berücksichtigt werden.

„Di11 quchi, Di4 hegu, Mi6 sanyinjiao, Le3 taichong, Ahsi-Punkte; sedierende oder neutrale Nadeltechnik an allen Punkten.“ [1]

9. Nahrungsretention

Nahrungsretention ist ein inneres Fülle-Muster. Es entsteht schlichtweg durch zu hastiges Essen, durcheinanderessen und durch Überessen. Aber auch negative psychische Umstände oder eine Magenschwäche können zu einer Nahrungsretention führen. Kopfschmerzen aus einer Nahrungsretention heraus betreffen meistens Kinder. Sie manifestieren sich auf der Stirn und können sehr intensiv sein.

Dieser Kopfschmerztypus tritt akut nach Fehlern bei der Ernährung auf und nimmt seltener einen chronischen Verlauf. Nahrungsaufnahme verschlimmert diesen Kopfschmerz. Begleiterscheinungen dieses Kopfschmerzes sind Völlegefühl im Oberbauch, Reflux, saures Aufstoßen, schlechter Mundgeruch. Ursache für den Mundgeruch ist eine zu lange Fermentation der Nahrung im Magen. Der Zungenkörper ist blass, der Belag ist dick, klebrig und schmierig und der Puls stellt sich schlüpfrig dar.

Therapieprinzip

Absteigen des Magen-Qi anregen und die Verdauung fördern. Die Mitte harmonisieren und die Nahrungsretention beseitigen.

„Ren10 xiawan, Ma21 liangmen, Pe6 neuguan, Ma34 liangqiu, Ma45 lidui, Di4 hegu, Ma8 touwei; neutrale Nadelung an Ren10, Ma21, und Ma8, alle anderen Punkte werden sediert.“ [1]

10. Magen-Hitze

Magen-Hitze entsteht durch den übermäßigen Konsum von energetisch heißen Nahrungsmitteln. Stark gewürzte Speisen, Alkoholkonsum, gebratene oder zu fette Speisen und auch das Rauchen tragen zur Entwicklung bei. Der Kopfschmerz bei Magen-Hitze tritt an der Stirn auf und ist intensiv. Manchmal tritt er akut auf aber es gibt auch chronische Formen. Je nach dem, wie viel Rücksicht auf den Magen und die eigene Gesundheit genommen wird. Der Kopfschmerz chronifiziert bei lange bestehender Magen-Hitze. Weitere Symptome sind Durst auf kalte Getränke, saures Aufstoßen, starkes Schwitzen. Der Stuhlgang ist trocken, der Urin dunkel und spärlich und es ist auch möglich, dass Schmerzen im Oberbauch auftreten. Die Zunge weist einen dicken, gelben Belag auf und der Puls ist schlüpfrig und überflutend. Es ist ein Kopfschmerztypus der nicht ganz so oft auftritt. Magen-Feuer weist im Prinzip die gleichen Symptome auf, nur dass sich diese dann noch stärker darstellen.

Therapieprinzip

Magen-Hitze klären, rebellierendes Magen-Qi unterdrücken

„Ma44 neiting, Di4 hegu, Extrapunkt yintang; sedierende Technik an Ma44 und Di4 und neutrale Nadelung an Yintang.“ [1]

3.2.9.2 Bei den Leere-Syndromen finden wir:

1. Qi-Mangel
2. Blut-Mangel
3. Nieren-Schwäche.

Symptome der Leere-Kopfschmerzen sind durch folgende Eigenschaften recht gut zu erkennen:

Sie bessern sich durch Ausruhen, Druck, Nahrungsaufnahme, Entspannung und verschlechtern sich bei Stress, Bewegung, Arbeit, Stuhl- und Urin-Entleerung sowie Fasten. Morgens sind die Kopfschmerzen stärker. Hinlegen lindert den Schmerz.

1. Qi-Mangel

Der Kopfschmerz bei Qi-Mangel liegt darin begründet, dass das Qi so geschwächt ist, dass es nicht mehr zum Kopf aufsteigen kann. Er tritt anfallsartig auf. Es kann ein Herz-Qi-Mangel, Lunge-Qi-Mangel, Magen-Qi-Mangel oder Milz-Qi-Mangel zugrunde liegen. Die Kopfschmerzen bei Magen- und Milz-Qi-Mangel befinden sich im Stirnbereich und fühlen sich dumpf an. Der Patient fühlt sich müde und erschöpft, er hat kaum Appetit. Die Zunge ist blass und der Puls schwach bis leer. Bei Herz-Qi-Mangel können auch leichte Palpitationen und Atemnot bei Belastung auftreten.

Therapieprinzip

Das Qi stärken und heben.

„Ma36 zusanli, Ren6 qihai, Mi6 sanyinjiao, Du20 baihui. Alle Punkte werden tonisiert. An Du20 wird direkte Moxibustion durchgeführt.“ [1]

2. Blutmangel

Der Kopfschmerz bei Blutmangel ist stärker als bei Qi-Schwäche. Er ist dadurch bedingt, dass das Blut, das nicht ausreichend vorhanden ist, den Kopf nicht erreichen kann, um das Gehirn zu nähren. Dieser Kopfschmerztypus manifestiert sich am Scheitel, ist dumpf und kann sich aber auch bis zur Stirn hin ausdehnen. Der Schmerz verschlimmert sich oft am Nachmittag oder Abend. Blutmangel kann sich auf Leber und/oder Herz auswirken. Weitere begleitende Symptome sind Gedächtnisschwäche, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlaflosigkeit, verschwommenes Sehen, Schwindel und Herzklopfen.

Die Zunge ist blass und der Puls ist rau und dünn. Frauen, die noch ihre Regelblutung haben sind häufiger von diesem Kopfschmerz betroffen, da der zusätzliche Blutverlust den Blut-Mangel verstärkt.

Hier treten die Kopfschmerzen während oder zum Ende der Regelblutung auf. Ebenfalls kann gerade bei Frauen zusätzlicher emotionaler Stress zum Leber-Yin- oder Blutmangel beitragen.

Therapieprinzip

Das Blut nähren, das Qi stärken und heben.

„Ma36 zusanli, Mi6 sanyinjiao, Bl20 pishu, Le8 ququan, Ren4 guanyuan, Du20 baihui, He5 tongli; an allen Punkten tonisierende Technik.“ [1]

3. Nieren-Mangel

Der Nieren-Mangel beinhaltet den Nieren-Yin-Mangel ebenso wie den Nieren-Yang-Mangel. Nicht umsonst heißt es: Lang anhaltende Krankheiten gehen einem an die Nieren. Und so spielt sicherlich auch die Tatsache eine Rolle, dass chronische Krankheiten diesen Mangel begünstigen. Weitere Ursachen finden wir in der eingangs erwähnten konstitutionellen Schwäche der Nieren wieder. Die Nieren-Essenz ist zu schwach und kann den Kopf nicht erreichen. Somit ist es der Essenz auch nicht möglich, das Gehirn zu nähren. Essenz hat einen Yin und einen Yang-Aspekt. Der Schmerz bei diesem Kopfschmerztyp wird im Gehirn gespürt. Er zieht sich über den ganzen Kopf. Wirkt er sich zusätzlich auf die Blasen-Leitbahn aus, kann er sich auch am Okziput bemerkbar machen. Der Kopf fühlt sich leer an. Der Schmerz bei Nieren-Yang-Mangel fühlt sich ähnlich wie Qi-Mangel an, er ist weicher. Bei Nieren-Yin-Mangel ist der Kopfschmerz stärker und tiefer.

Zusätzliche Manifestationen sind je nach Nieren-Yin- und Nieren-Yang-Mangel zu differenzieren.

Nieren-Yin-Mangel: Nachtschweiß, Hitze der 5 Flächen, wenig Urin, Schwindel, Tinnitus, Rückenschmerzen im Lumbalbereich, leichte Verstopfung. Die Zunge ist belaglos, der Puls ist oberflächlich und leer.

Nieren-Yang-Mangel: Müde, antriebslos, kalte Hände und Beine, Obstipation, viel heller Urin, Knie- und/oder Lumbalschmerzen. Die Zunge ist blass, der Puls tief und schwach.

Therapieprinzip

Die Nieren stärken und das Mark nähren.

„Ni3 taixi, Ma36 zusanli, Mi6 sanyinjiao, Du20 baihui, Gb19 naokong.

Bei Nieren-Yin-Mangel: Ren4 guanyuan

Bei Nieren-Yang-Mangel: Bl23 shenshu

Alle Punkte sollten tonisiert werden. An Ni3 kann Moxibustion angewendet werden, außer wenn ausgeprägte Leere-Hitze-Symptome vorliegen. Im Fall eines Nieren-Yang-Mangels muss Moxibustion an Bl23 appliziert werden. Direkte Moxibustion kann auch an Du20 angewendet werden.“ [1]

3.3 Diagnose

3.3.1 Befragung

Die Anamnese in der Chinesischen Medizin erfolgt durch riechen, hören, fühlen und befragen. Natürlich sind gerade bei Kopfschmerzpatienten detaillierte Fragen zum Thema Kopf besonders wichtig. Aber auch bei Bluthochdruck- oder Tinnitus-Patienten, Menschen mit Schwindelgefühlen, Wahrnehmungsstörungen, Konzentrationsproblemen, älteren Menschen u.s.w. machen gezielte Fragen zum Kopf durchaus Sinn. Aus den daraus gewonnen Erkenntnissen können wichtige Hinweise und Rückschlüsse auf ernsthafte Erkrankungen gewonnen werden wie z. B. Bluthochdruck oder Anzeichen eines Apoplex also Wind-Schlaganfall. Umgekehrt können Kopfschmerzen auch einen Hinweis auf bestehende Leber-Disharmonien wie Leber-Yang oder Leber-Feuer geben. Um der Ursache richtig auf „den Zahn fühlen“ zu können gilt es, das Problem einzukreisen. Die Stellung gezielter Fragen hilft dabei. Keinesfalls vernachlässigt werden sollte auch eine vorrangigene schulmedizinische Abklärung von Kopfschmerzen mit allen notwendigen Untersuchungen. Es gibt uns und dem Patienten die notwendige Sicherheit und somit eine solide Basis für die weiterführende Behandlung. Sind derartige Untersuchungen vom Patienten – aus welchen Gründen auch immer- noch nicht durchgeführt worden, sollte unbedingt darauf gedrängt werden.

Faktor Zeit

Doch nun zurück zu unseren Fragen. Der Faktor Zeit spielt bei Kopfschmerzen eine wichtige Rolle. Daher ist die Frage nach dem Beginn und der Dauer der Kopfschmerzen wichtig. Wann treten sie auf? Wie lange halten Sie an? Beginnen sie schnell oder langsam? Wie lange bestehen diese Kopfschmerzen überhaupt schon? Sind zeitliche Zusammenhänge zu anderen Ereignissen in Familie, Beruf, Stress-Situationen, Speisen oder Getränke usw. erkennbar? Bei den Zusammenhängen zu anderen Ereignissen kann oftmals schon der Entstehung von Kopfschmerzen der Nährboden entzogen werden und so Linderung bringen. Für innere Ursachen bei

Kopfschmerzen sprechen ein allmählicher und langsamer Beginn der Schmerzen. Auch bestehen die Kopfscherzen dann bereits seit langer Zeit. Plötzliches Auftreten spricht eher für einen äußeren Angriff von Wind-Kälte. Die Tageszeit erlaubt uns ebenfalls Rückschlüsse zu ziehen. Bei Qi- und Yang-Mangel treten die Kopfschmerzen eher am Tage auf, während sie bei Blut- oder Yin-Mangel eher am Abend beginnen. Bei Blutstagnation treten die Kopfschmerzen meist nachts, während des Schlafes auf. Es ist nicht selten, das Kopfschmerzen zu unterschiedlichen Zeiten an unterschiedlichen Orten auftreten. Dies ist auf die Koexistenz von zwei unterschiedlichen Mustern zurückzuführen, die es zu ergründen gilt.

Ort des Geschehens

Der Kopf ist (fast) rund und so gibt es zahlreichen Möglichkeiten an welcher Stelle sich Schmerzen manifestieren können. Der Ort des Geschehens gibt uns einen guten Einblick in die Grundproblematik. Unter der Rubrik 3.3.2 wird genauer auf die Diagnose nach Leitbahnen und betroffenen Schichten eingegangen.

Schmerzcharakter

Auch der Schmerzcharakter ist ein guter Hinweis und ein weiteres Mosaiksteinchen bei unserer Suche nach der Ursache. Spricht der Patient von einem Schweregefühl spielt Feuchtigkeit, Nässe oder gar Schleim eine Rolle. Erzählt der Patient hingegen von einem Schmerz, der tief im Kopf sitzt oder gar von Schmerzen im Gehirn, lässt das Rückschlüsse auf eine Nieren-Schwäche zu. Spannungsgefühl und pochender Schmerz deutet auf ein aufsteigendes Leber-Yang hin und ist er bohrend kann eine Blut-Stase angenommen werden. Wie so oft im Leben, begegnen uns jedoch die Symptome nicht in ihrer reinsten Form und so sind Überschneidungen an der Tagesordnung.

Einflüsse

Es gibt bestimmte Umstände die das Befinden eines Patienten verändern können. Dies sind zum Beispiel Wärme oder Kälte, Nahrungsaufnahme, Ruhe oder Bewegung etc. Es gibt uns eindeutige Hinweise ob z. B. eine Fülle oder eine Leere, Kälte oder Hitze ursächlich sind.

3.3.2 Diagnose nach Meridianen und Arealen

Bei der Behandlung von Krankheiten ist es prinzipiell gut, auch den Verlauf der Meridiane bei der Diagnose und Behandlung mit einzubeziehen. Es gibt uns einen

groben „Fahrplan“, welche Leitbahn beteiligt ist. Die Beteiligung und das Krankheitsgeschehen der inneren Organe muss dabei mit einbezogen werden.

Was den oberflächlichen Verlauf der Leitbahnen des Kopfes angeht, findet man dort ausschließlich Yang-Leitbahnen. Daher auch der Name Palast des Yang. Die Arm-Yang-Leitbahnen enden im Gesicht und die Bein-Yang-Leitbahnen beginnen dort. Die Yang-Leitbahnen wurden zu Paaren zusammengefasst und sind eine energetische Beschreibung bezüglich ihres Verhältnisses zu Licht und Schatten bzw. Yin und Yang. Dickdarm-Leitbahn/Magen-Leitbahn bilden das Yang-Ming (Helles Yang), Drei-Erwärmer-Leitbahn/Gallenblasen-Leitbahn bilden das Shao-Yang (Kleines Yang) und Dünndarm-Leitbahn/Blasen-Leitbahn bilden das Tai Yang (Großes Yang). Eine Ausnahme bildet der innere Verlauf der Leberleitbahn. Hier bilden Leber- und Pericard-Leitbahn das Jue Yin (Umkehr-Yin).

3.3.2.1 Kopfschmerzen am Hinterkopf und im Nacken

Betroffen ist im Nackenbereich die Leitbahnen von Dünndarm und Blase (Dü/Bl) sie bilden zusammen das Tai-Yang also das Große Yang. Man bezeichnet sie daher auch als Kopfschmerzen vom Typ Tai Yang Tou Tong (Tai Yang = Großes Yang).

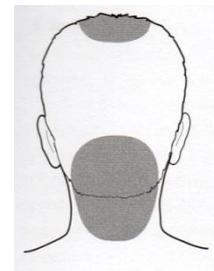


Abbildung 1
Kopfschmerzen am
Hinterhaupt [7]

3.3.2.2 Kopfschmerzen am Scheitel

Die divergente Leber-Leitbahn zieht über das Abdomen und dringt über Le13 nach innen ein. Sie zieht dann innerhalb des Thorax über den Hals, das Gesicht und die Augen bis ins Gehirn. Daher wird der Scheitelkopfschmerz dem Leber-Meridian zugeordnet. Die Ursache für diesen Schmerz wird darauf zurückgeführt, dass das Leber-Blut, welches sich im Mangel befindet, diesen Bereich nicht erreichen kann. Legt sich der Patient hin, bessert sich der Schmerz. Der Schmerzcharakter ist dumpf. Wenn dem Schmerz aufsteigendes Leber-Yang zugrunde liegt, ist der Schmerz wesentlich schärfer. Weitere mögliche Ursachen sind Qi- und/oder Blut-Mangel oder ein Herz-Blut-Mangel. Steigt der Schmerz okzipital auf und zieht ins Scheitelgebiet, handelt es sich nicht um einen Schmerz der seinen Ursprung in der Leber-Leitbahn hat, sondern er hat seinen Ursprung in der Blasen-Leitbahn. Man bezeichnet den Kopfschmerztyp der Leber-Leitbahn Jue Yin Tou Tong

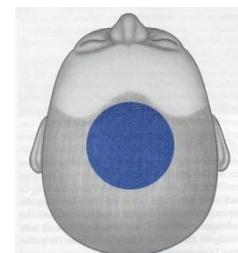


Abbildung 2
Kopfschmerzareal der
Leberleitbahn [1]

(Jue Yin = Leeres Yin). Hier bilden Leber- und Perciard-Leitbahn gemeinsam ein Paar (Pe/Le).

3.3.2.3 Kopfschmerzen auf der Stirn

Stirnkopfschmerzen haben einen Bezug zur Magen- und Dickdarm-Leitbahn. Man bezeichnet diesen Kopfschmerztyp als Yang Ming Tou Tong (Yang Ming = Helles Yang). Dumpfe Schmerzen sprechen für eine Magenschwäche, schärfere Schmerzen eher für eine Magen-Hitze. Möglich ist auch ein Blutmangel. Auch Feuchtigkeit und Schleim können das klare Yang daran hindern aufzusteigen. Sie sind ein häufiger Grund von Stirnkopfschmerzen. Man erkennt sie daran, dass sie mit einem Schwere- oder Benommenheitsgefühl im Kopf einhergehen. Es fällt dem Betroffenen schwer sich zu konzentrieren, er sieht unklar und hat evtl. auch Schwindelgefühl. Hin und wieder kommt es vor, dass Stirnkopfschmerzen ihre Ursache auch darin haben, dass ein pathogener äußerer Faktor sich hartnäckig festgesetzt hat, z. B. Wind-Kälte oder Wind-Hitze. Er wurde dann nicht richtig vertrieben.

3.3.2.4 Kopfschmerzen an der Seite und den Schläfen

Der Schmerzcharakter, den wir hier vorfinden ist scharf und pochend. Betroffen ist die Gallenblasenleitbahn. Zurück zu führen ist dieser Schmerz auf ein Aufsteigendes Leber-Yang oder Leber-Wind inneren Typs der seine Ursache im Leber-Blutmangel hat. Der Blutmangel verursacht dabei eine Leere in den Blutgefäßen.

Diese Leere wird dann mit Wind „aufgefüllt“. Auch äußerer Wind der ins Shao-Yang eingedrungen ist kann hier ursächlich sein. Dieser Kopfschmerztyp

3.3.2.5 Kopfschmerzen hinter den Augen

Bezug zum Kopfschmerz hinter den Augen hat die Leber-Leitbahn. Entweder liegt ein aufsteigendes Leber-Yang (scharfer und starker Schmerz) oder ein Leber-Blut-Mangel (dumpfer Schmerz) zugrunde. Wie bereits erwähnt zieht die divergente Leber-Leitbahn zum Augensystem, um dann ins Gehirn einzuziehen. Häufig ist hier die Migräne lokalisiert.



Abbildung 5
Kopfschmerzen hinter den Augen [7]

3.3.2.6 Kopfschmerzen an Schläfe, Kopfseite und Auge

Auch hier spielt wieder Aufsteigendes Leber-Yang die Hauptrolle. Gallenblasen-Leitbahn und Dreierwärmer-Leitbahn bilden hier wieder ein Paar (Shao Yang = Kleines Yang).

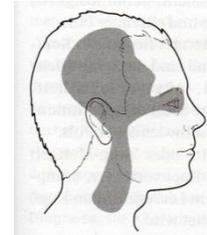


Abbildung 6
Kopfschmerzen aufsteigendes Leber-Yang [7]

3.3.2.7 Kopfschmerzen am Hinterkopf

Hier haben sich zumeist chronische Kopfschmerzen auf der Blasenleitbahn manifestiert. Ursache dafür ist eine Schwäche der Nieren. Treten die Kopfschmerzen allerdings akut auf, ist meistens Wind-Kälte in die Schicht des Tai-Yang eingedrungen. Begleitet wird dieser Kopfschmerztyp von einer starken Steifigkeit des Nackens. Hin und wieder kommt es vor, dass Okzipitalkopfschmerzen mit Blasenmustern gemeinsam auftreten wie z. B. Hitze in der Blase. Der Kopfschmerz hat dann einen scharfen Charakter.

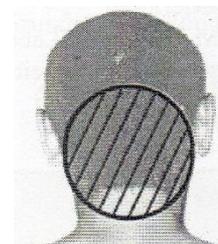


Abbildung 7
Kopfschmerzen Hinterkopf [2]

3.3.2.8 Kopfschmerzen im gesamten Kopf

Wenn der ganze Kopf betroffen ist liegt ein Nieren-Yin- oder Essenz-Mangel vor oder es ist von außen Wind-Hitze oder Wind-Kälte eingedrungen. Aufgabe der Essenz ist es u. a. das Gehirn zu ernähren. Ist sie im Mangel, kann sie dieser Aufgabe nicht mehr nachkommen. Es kommt zu einem dumpfen Kopfschmerz. Ist Wind-Kälte oder Wind-Hitze eingedrungen, ist der Schmerz scharf. Er kann sich auch ziehend anfühlen. Beachtet werden sollte bei einem Nieren-Mangel, dass dieser auch zu anderen Kopfschmerzarten führen kann, da er natürlich immer die anderen Organe und Funktionskreise in Mitleidenschaft zieht. Nicht selten vermischen sich dann die verschiedenen Kopfschmerzarten und Symptome.

3.3.3 Diagnose nach Zang Fu

Eine Diagnose gleich welcher Form sollte nie nur aus einer Sichtweise angegangen werden. Auch bei der Diagnose von Kopfschmerzen und Migräne bietet sich der Blickwinkel aus unterschiedlichen Perspektiven an. Zum einen die der Meridiane und Areale. Sie wurde soeben detailliert geörtert. Sie basiert auf der Schmerzortung und wird den entsprechenden Leitbahnen und betroffenen Schichten zugeordnet. Da es sich ja bei der Chinesischen Medizin um eine ganzheitliche Methode handelt, ist es sinnvoll, sie gemeinsam mit der Diagnose der inneren Organe zu verbinden, um ein Gesamtbild der Disharmoniemuster zu erhalten. Besonders bei chronischen Kopfschmerzen ist die Diagnose nach den inneren Organen mit einzubeziehen, um so den gesundheitlichen Status des Patienten richtig zu interpretieren. Sie hilft uns chronische innere Erkrankungen genauer auseinanderzuhalten und dann die richtige Therapie auszuarbeiten. Vielfach stellt sich dabei heraus, dass mehrere Faktoren zur Erkrankung geführt haben. Erkennt der Therapeut das Hauptproblem, ist ein wesentlicher Schritt vorwärts getan. Wie die unterschiedlichen Muster der inneren Organe unterschieden werden ist bereits unter der Rubrik 3.2.9 Innere pathogene Faktoren erörtert worden und wird daher hier nicht erneut dargestellt.

3.3.4 Diagnose nach Schmerztypus

Die Frage nach Qualität und Art der Schmerzen stellt einen wichtigen Teil bei der Befragung des Patienten dar. Schließlich ist es meistens der Hauptgrund warum Menschen den Weg in unsere Praxis suchen. Schmerz bedeutet immer eine Disharmonie im betroffenen Bereich. Gefragt wird nach Intensität, Dauer, Entstehung und Form.

Dumpf / Scharf

Ein dumpfer Schmerz steht für Leere während ein scharfer für einen Fülle-Zustand spricht.

Langsamer Beginn

Langsam beginnende Schmerzen sprechen für eine innere Disharmonie.

Plötzlicher Beginn

Treten die Schmerzen ganz plötzlich auf, ist davon auszugehen, dass äußere pathogene Faktoren eingedrungen sind. Der Kopf ist der am höchsten gelegene Körperteil und bietet damit einen bevorzugten Angriffspunkt für Wind. Wind ist Yang und greift gerne den Rücken, Nacken und Kopf an. Er schwächt das Abwehr-Qi (Wei-Qi) und kann chronische Kopfschmerzen verursachen.

Benommenheit / Schweregefühl

Dort wo z. B. Feuchtigkeit oder Schleim im Spiel sind, wird das klare Yang am Aufsteigen zum Kopf blockiert. Der Patient verspürt Benommenheit, Schweregefühl, als ob sein Kopf mit einem Tuch umwickelt und mit Watte ausgestopft ist. Schleim ist dabei immer die Steigerung von Feuchtigkeit und Nässe und benebelt das Wahrnehmungsvermögen. Dies führt häufig zu Schwindelgefühlen. Das Sehen kann unscharf werden.

Pochend / Berstend / Pulsierend

Alle Schmerzempfindungen, die einen ausdehnenden Charakter haben wie - pochend, berstend, pulsierend - werden dem aufsteigenden Leber-Yang und Leber-Feuer zugeschlagen. Sie können ein- und beidseitig auftreten. Aber auch äußere Wind-Hitze kann bei dieser Art des Schmerzes eingewirkt haben.

Wandernd

In Verbindung mit Wind wandert der Schmerz. Zeigt sich die Steifheit an der Spitze der Schulter und im Nacken, hat das Aufsteigende-Leber-Yang seine Hand im Spiel. Ziehende Schmerzen offenbaren inneren Leber-Wind.

Punktuell fixiert

Sind die Schmerzen stechend und bohrend und auf einer Stelle fixiert, kann von einer Blutstase ausgegangen werden. Sie tritt nur bei chronischen Kopfschmerzen auf.

Leeregefühl Gehirn

Die Leere im Gehirn zeigt eine Nieren-Schwäche an. Es kann eine Nieren-Yin- oder Nieren-Yang-Schwäche vorliegen.

Wir sehen also, dass gerade der Schmerztypus wichtige Hinweise zur Ursache gibt.

3.3.5 Diagnose gemäß Besserung / Verschlechterung

Was verschafft dem Patienten Linderung oder verschlechtert gar seine Beschwerden? Bei dem einen kann es Kälte sein, beim nächsten wiederum Wärme oder Ruhe. Das subjektive Empfinden eines jeden Menschen ist von großer Bedeutung, denn alle diese Details bringen uns auf die Spur zur Wurzel des Übels. Es hilft z. B. die Fülle von der Leere zu unterscheiden oder ob äußere oder innere pathogene Faktoren überwiegen. Oft wird hier beides angetroffen, kann doch zum Beispiel ein Blutmangel das Yang nach oben steigen lassen. Die nachfolgende Tabelle enthält nur einige Beispiele zur Verdeutlichung. Ziel der individuellen Patientenbefragung ist es, die schmerzverändernden Faktoren herauszuarbeiten und zuzuordnen.

Tabelle 1 – Fülle / Leere

Fülle	Leere
Liegen verschlechtert (aufsteigendes Leber-Yang, Leber-Feuer, Schleim, Blut-Stagnation)	Besserung durch Ausruhen
Nahrungsaufnahme verschlechtert (Schleim/Nahrungretention)	Nahrungsaufnahme bessert
Besserung durch Aktivität	Verschlechterung durch Erschöpfung (Qi-Mangel)

Druck verschlechtert	Druck lindert
Kälte	Hitze
Verschlechterung durch Kälte	Verschlechterung durch Wärme
Wärme lindert	Kälte lindert
Emotionen	Ursache
Wut verschlechtert	Leber-Yang oder Leber-Feuer
Entspannung verschlechtert	Aufsteigendes Leber-Yang

Wie bereits erwähnt begegnen uns in der Praxis die Symptome selten in reiner schulbuchform. Es gibt Überschneidungen und die Dinge vermischen sich meist. Das macht uns unsere Arbeit nicht leichter. Vielfältige Beschreibungen der Symptome helfen uns den Fall zu erkennen. Es ist wie bei einem Bild eines guten Malers. Erst alle Farben und Nuancen zusammen ergeben das komplette Gemälde.

3.4 Therapie

3.4.1 Die Therapiedurchführung

Die Therapieansätze sind mindestens so unterschiedlich wie die Diagnoseformen und je nach dem was überwiegt, wird auch behandelt. Die einzelnen Therapieprinzipien der Muster finden hier nicht erneut Erwähnung, da sie bereits unter der Rubrik 3.2.8 Äußere pathogene Faktoren und Rubrik 3.2.9 Innere pathogene Faktoren genannt wurden.

Grundsätzlich kann man bei einer lange bestehenden Erkrankung - also einem chronischen Verlauf der Kopfschmerzen - nicht erwarten, dass Beschwerden nach zwei- oder dreimaliger Behandlung für immer verschwunden sind. Verständlicherweise haben chronisch Kranke diesbezüglich leider wenig Geduld. Es kann von Vorteil sein, wenn wir dem Patienten „sein bewährtes Präparat“ nicht gleich ausreden bzw. wegnehmen. Vorrübergehend kann auch mal eine Kombination von beidem möglich sein. Gelingt es dem Therapeuten gemeinsam mit dem Patienten die Energien zu harmonisieren, werden auch die Kopfschmerzen weichen. Akupunktur kann wunderbar mit weiteren therapeutischen Maßnahmen kombiniert werden und bereichert so das Wirkspektrum der Chinesischen Medizin immens.

3.4.2 Begleitende Therapien

Die Traditionelle Chinesische Medizin profitiert von ihrer Vielfalt und eine Kombination verschiedener Ansätze ist Erfolg versprechend und bringt auch Abwechslung ins Behandlungsschema für Patient und Therapeut.

Die alleinige manuelle Behandlung in der Praxis ist jedoch bei weitem nicht alles und eine gute Zusammenarbeit mit dem Patienten ist von herausragender Bedeutung. Aber hier liegt aber auch ein Schwachpunkt. Vielen ist vieles zu viel, besonders wenn man krank ist. Die begleitenden Therapien sind hier nicht das Hauptthema dieser Abhandlung, jedoch für den einen oder anderen Therapeuten interessant bzw. inspirierend und sollten daher kurz Erwähnung finden.

3.4.2.1 Ernährung

Die **Ernährungsumstellung** kann viel bewirken, weil sie sich immer auf den ganzen Organismus auswirkt. Für fast alle Menschen ist es jedoch sehr schwierig, sich in diesem Bereich auf eine Veränderung ihrer Ernährungsgewohnheiten einzulassen. Umso älter der Patient, desto schwieriger kann es werden. Sicherlich spielt auch der Leidensdruck eine Rolle. Es lohnt aber durchaus, die Zeit in genaue Erklärungen für das Wieso und Warum zu investieren, um beim Patienten eine entsprechende Compliance zu bewirken. Nur wenn ihm klar wird, welche Vorteile ihm aus einem kooperativen Verhalten erwachsen, besteht die Chance, dass er diesen Weg mitgeht. Hat der Patient erst einmal die ersten Erfolgserlebnisse und Unterschiede zu seiner früheren Situation festgestellt, wird alles Weitere sehr viel einfacher. Das Thema Ernährung nach TCM ist ein sehr großes Gebiet. Wie bereits erwähnt, füllt es ganze Bücher und kann hier natürlich nicht detailliert besprochen werden. Es ist aber auf jeden Fall ein wichtiger Baustein einer jeden Therapie in der Chinesischen Medizin und schlichtweg nicht daraus wegzudenken.

3.4.2.2 Phytotherapie

Ebenfalls ist die **Phytotherapie** in der Chinesischen Medizin zu erwähnen. Sie bedarf natürlich einer fundierten Ausbildung. Viele Therapeuten arbeiten inzwischen auch schon mit westlichen Kräutern nach den Grundsätzen der Chinesischen Medizin. Auch hierfür werden vielerorts bereits entsprechende Ausbildungen angeboten. In China und den dortigen Kliniken haben sich die verschiedenen Therapeuten und Ärzte spezialisiert und decken keineswegs immer gleichzeitig

Akupunktur und Phytotherapie in einer Person ab. Die unterschiedliche energetische Wirkung der Kräuter ist sicherlich eine hervorragende Ergänzung und Unterstützung bei Migräne und Kopfschmerzen. Chinesische Kräuter in Deutschland zu erhalten ist nicht immer ganz einfach, jedoch haben sich einige Apotheken bereits darauf spezialisiert.

3.4.2.3 Homöopathie

Die **Homöopathie** wirkt auf der energetischen Ebene und wird daher auch gerne in Kombination mit der Akupunktur eingesetzt. Auch sie erfordert eine fundierte Ausbildung. Wer sich nicht als Homöopath spezialisiert hat, findet inzwischen bei diversen Pharmaunternehmen homöopathische Komplexmittel, die auf die Problematik Kopfschmerzen und Migräne abgestimmt wurden.

3.4.2.4 Ohrakupunktur

Die **Ohrakupunktur** hat sich begleitend bewährt. Es besteht die Möglichkeit, mit Nadeln, Samenkörnern, Globulis, Metallkugeln (Stahl, Silber, Gold) oder Magnetkugeln zu arbeiten. Folgende Punkte nach chinesischer Nomenklatur werden empfohlen:

„8 Auge (yan), 22 Endokrinum (neifenmi), 23 Ovar / Hoden, 33 Stirn, 35 Sonne (Taiyang), 51 Vegetativum I (Jiaogan), 55 Shen Men (shen men), 58 Uterus, 100 Herz I (xin).“ [2]

3.4.2.5 Gua Sha Fa - Schaben

Überall wo Fülle im Spiel ist, ist mit **Gua Sha Fa** buchstäblich viel zu bewegen. Ob „Sha“ vorhanden ist, kann mit einem Druck der Finger auf den Rücken, der Schulter oder dem Nackenbereich leicht festgestellt werden. Die Druckstellen stellen sich hell dar. Bei Gua Sha handelt es sich um eine **Schabetechnik**, die z. B. im Bereich von Nacken, Schulter und Rücken eingesetzt werden kann. Verwendet werden dabei verschiedene Schaber aus unterschiedlichen Materialien. In der Volksmedizin ist man da sehr viel unkonventioneller. Es wurden und werden dabei unterschiedliche Alltagsgegenstände eingesetzt wie Deckel, Münzen oder Löffel.

Auch selbst ausgewählte Akupunkturpunkte können bearbeitet werden um Qi und Blut wieder in Bewegung zu bringen. Der Effekt ist eine sehr starke Durchblutung der

bearbeiteten Körperpartien. Es kommt dabei zu Einblutungen unter der Haut in diesem Bereich, jedoch nicht zu offenen Wunden.

3.4.2.6 Ba Guan Fa - Schröpfen

Vielen ist der Begriff des **Schröpfens – Ba Guan Fa** - nicht neu. Diese Therapieform wird seit langem schon in fast jeder Naturheilpraxis gerne eingesetzt. Auch diese Behandlungsform ist eine Domäne der Chinesischen Medizin und auch bei Migräne kann diese Therapieform sehr wirkungsvoll sein. Geschröpft werden die Bereiche in Nacken, Schulter und Prominenz. Eingesetzt wird diese Methode ebenfalls bei Qi- und Blutstagnation, auch wenn sie durch Kälte hervorgerufen wurde. Es gibt die Form des Feuerschröpfens, wo mit Hilfe einer Flamme ein Unterdruck in einem Schröpfglas erzeugt wird. Dann wird das Schröpfglas schnellst möglich positioniert. Gearbeitet wird in vielen Praxen auch mit Schröpfgläsern, die mit Gummisaugbällen ausgestattet sind, mit deren Hilfe dann der Unterdruck erzeugt wird. Auch Pumpen sind auf dem Markt oder Unterdruck erzeugende Maschinen. Ich finde jedoch, es nimmt dem ganzen den „Zauber“ der dem Schröpfen ursprünglich mal „inne wohnte“.

3.4.2.7 Tuina Anmo

Tui heißt schieben, Na bedeutet greifen, An bedeutet drücken und Mo bedeutet reiben. Daraus setzt sich eine besondere Massagetechnik zusammen, die eine der großen klassischen Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin darstellt. Es ist eine gute Alternative für Patienten mit Nadelphobie. Auch hier ist die Grundlage für eine fachgerechte Behandlung die Diagnose nach den Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Diese Massagetechnik reguliert und bewegt Qi und Blut in den Leitbahnen, man kann damit auch einzelne Akupunkturpunkte stimulieren. Yin und Yang und auch die Zang Fu können somit harmonisiert werden und es kann ein Energieausgleich auf diesen Ebenen hergestellt werden. Mit Tuina ist es möglich, Fülle- und Leere-Zustände zu therapieren und auch äußere pathogene Faktoren zu vertreiben. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig und somit findet sie auch Anwendung bei neurologischen Erkrankungen u. a. auch bei Migräne.

3.4.2.8 Bewegungstherapie und Atemtherapie Qi Gong und Taiji

Qi Gong sowie auch Taijii koordinieren beide Atem und Bewegung miteinander. Die Bewegungsübungen sind beim Qi Gong langsamer und unterliegen bestimmten Kör-

perhaltungen und deren koordinierten Abfolgen. Sie dienen der Pflege des Qi, das in uns fließt. Bei den Übungen findet eine Konzentration ganz auf sich selbst statt. Sie helfen dabei das Qi und die Energie wieder frei fließen zu lassen, den Geist zu beruhigen und die Gefühle zu ordnen. Dabei findet eine Stärkung der Funktionskreise der Zang Fu und des Geistes Shen statt. Taiji entspringt einer Form des Kampfes und es wird



500 Lohan-Figuren im Longhua Tempel
Tempel der Drachenblume in Shanghai

Abbildung 8 [24]

daher oft als „Meditation in der Bewegung“ bezeichnet. Vermutlich ist es aus dem Qi Gong hervorgegangen. In China gibt es Qi Gong Ärzte, die mit Hilfe von Energieübertragung ihre eigene Energie auf Patienten übertragen. Voraussetzung dafür soll jahrelanges Üben sein, das die Qi Gong Ärzte auf ein Level gehoben hat, damit sie bei Ihrer Arbeit nicht selbst Schaden erleiden. Ein fundiertes schulmedizinisches Wissen soll nicht nötig sein. Diese Qi-Gong-Ärzte verfügen jedoch über ein großes Wissen über den Verlauf der Meridiane und die Lokalisation der Akupunkturpunkte. Es ist überliefert, dass vor ca. 1000 Jahren im alten China einige Menschen besondere Fähigkeiten besaßen und Kranke heilten. Man nannte diese Menschen „Lohan“. Zur Erinnerung an sie stehen Statuen in vielen chinesischen Tempeln. Sie werden bis heute verehrt und angebetet.

3.4.2.9 Yang Sheng - Lebenspflege

Vielen Menschen ist eigentlich klar, dass ein bewusster und gesunder Lebenswandel dazu beiträgt Körper, Geist und Seele zu erhalten. Es gerät jedoch allzu oft in Vergessenheit. Hektik und festgefahrene Gewohnheiten trüben den Blick für das Wesentliche im alltäglichen Leben. Um den Patienten aktiv mit in seinen Heilungsprozess einzubeziehen bietet sich Yang Sheng - also die Lebenspflege - geradezu an. Sie ist die Grundlage der chinesischen wie auch der westlichen Naturheilkunde. Das Grundprinzip ist die Rückkehr zu einer einfacheren Lebensweise. Dies bezieht sich auf alle Bereiche wie z. B. essen, trinken, bewegen, kleiden, arbeiten, ruhen usw. Heutzutage geschehen all diese Dinge in einem Übermaß und ein jeder täte gut daran, die Stellschraube wieder runterzudrehen, um das kostbarste Gut, nämlich die Gesundheit zu erhalten. Die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, dem Patienten dafür wieder den Blick zu eröffnen, ihn zu motivieren und dabei zu begleiten. Es

kostet dem Patienten kein Geld aber nicht selten immense Kraft, von lieb gewordenen Gewohnheiten abzurücken. Schafft er es, lässt eine Verbesserung seines Gesundheitszustandes und seiner Energie nicht lange auf sich warten und somit kann der Therapieverlauf sehr positiv beeinflusst werden.

3.4.3 Wurzel oder Zweig?

Was die Therapie in der Akupunktur angeht, gilt es erst einmal dem Patienten zügig Linderung zu verschaffen. Das ist auch das, was für den Patienten im Fokus steht und was er registriert. Hilft mir der Therapeut? Diese Frage wird er sich in regelmäßigen Abständen selbst stellen. Schließlich kostet es ja auch sein Geld. Natürlich kann niemand Wunder vollbringen und eine lang bestehende Krankheit kann auch nicht mit einem Fingerschnipp mal eben aus der Welt geschaffen werden. Dankbar sind die Betroffenen oftmals schon, wenn sie eine Linderung verspüren und merken, dass sich etwas positiv verändert.

Was ist nun aber die Wurzel Ben (Ursache) und was ist der Zweig Biao (Wirkung)?

Was ist der erste Schr1

oder des Zweigs gezogen werden kann. Die Grenzen sind oft fließend. Lediglich eine Gewichtung zur einen oder anderen Seite wird sich herauskristallisieren. Gerade bei chronischen Kopfschmerzen ist es notwendig Wurzel und Zweig gleichzeitig zu behandeln.

3.4.4 Kriterien für die Punkteauswahl

Die Kombination von Lokal- und Fernpunkten hat sich grundsätzlich bewährt. Die Fernpunkte behandeln zumeist das Krankheitsmuster, während die Lokalpunkte oft die Leitbahn behandeln, die in Mitleidenschaft gezogen wurde. Bei akuten Geschehen ist Fernpunkten der Vorzug zu geben.

Umso chronischer und stärker der Kopfschmerz ist, je mehr hat es sich als vorteilhaft erwiesen primär der Anwendung von Lokalpunkten den Vorzug zu geben. Wenn die Kopfschmerzen immer an der gleichen Stelle auftreten spricht dies für eine Blutstase. Auch hier sind vorrangig Lokalpunkte zu wählen. Sie lösen die Stagnation auf. Je nach dem, welche Leitbahn betroffen ist, werden wir auch immer eine Auswahl von geeigneten Lokalpunkten finden. Ist die Gallenblasenleitbahn betroffen, bietet sich z. B. Gb6 xuanli – Weg am Haar oder auch Gb8 shuaigu – Führendes Tal als Lokalpunkt an.

Nicht außer Acht zu lassen sind auch die s. g. Ashi-Punkte. Manche nennen sie auch „locus dolendi“ oder behandeln nach der Dawos-Methode: Also da wo's wehtut. Es handelt sich dabei um Punkte die druckschmerzhaft sind. Sie können immer in ein Therapiekonzept mit eingearbeitet werden.

Fassen wir also noch einmal zusammen, wie eine Punktauswahl aussehen kann: Lokalpunkte, Fernpunkte, Punkte nach Leitbahn, Punkte im Bereich der Schmerzlokalisierung, wie Stirn, Hinterhaupt, Schläfen etc., Ashi-Punkte, Punkte nach pathogenen Faktoren und Punkte die sich auf die Zang Fu beziehen. Entscheidend ist nur, wie die Gewichtung im jeweiligen Behandlungsabschnitt stattfindet. Ist die Phase gerade akut, bieten sich also Lokalpunkte verstärkt an, während später, wenn die Symptome sich abgeschwächt darstellen, eine Behandlung nach Krankheitsmuster - sprich Zang Fu - vermehrt in den Mittelpunkt rücken würde. Der Übergang ist fließend und wird nicht nach dem „Schwarz-/Weiß-Prinzip“ gehandhabt. Lokal- und z. B. Fernpunkte werden oftmals beide in einem Nadelrezept präsent sein.

3.4.5 Welche Rolle spielen die 8 außerordentlichen Gefäße bei der Migräne?

Wenn man einmal die Aufgaben und Funktionen der außergewöhnlichen Gefäße genauer betrachtet, verwundert es, dass ihre Anwendung bei Kopfschmerzen und Migräne in der Literatur nicht viel stärker herausgestellt wird. Udo Lorenzen hat in seinem Buch „*Mikrokosmische Landschaften*“ detailliert die klassischen Indikationen und Punktekombinationen dieser Wundergefäße zusammengetragen und beschrieben und so findet sich dort auch ein reichhaltiger Schatz, was u. a. die Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne betrifft. Außerdem findet man im Buch von Barbara Kirschbaum „*Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin*“ wertvoll Hinweise.

Die 8 Gefäße sind in der Lage Überschüsse aus den regulären Leitbahnen aufzunehmen. So ist es möglich, sie in Zeiten des Mangels anzuzapfen und damit die dringend benötigten Energien zu aktivieren bzw. zu regulieren. Sie schützen die Zang Fu vor pathogenen Faktoren von außen wie auch von innen und dienen damit als Auffangbecken für übles Qi. Ihre weiteren Aufgaben bestehen in der Verteilung der Essenzen (Jing) und sie haben eine enge Beziehung zur Niere. Damit die Essenzen gut verteilt werden können, arbeiten die Gefäße eng mit dem San Jiao zusammen. Die sechs außergewöhnlichen Fu - sprich Gehirn, Mark, Knochen, Gefäße, Gallenblase und Uterus werden von den außergewöhnlichen Gefäßen mit Essenzen versorgt, die dann dort vorübergehend gespeichert werden. Betrachten wir die Wundergefäße im Einzelnen mit ihren klassischen Indikationen bezüglich Kopfschmerzen und Migräne und betrachten weiterer Punktekombinationen:

3.4.5.1 Der Du Mai

Öffnungspunkt ist Dü3 houxi und Kopplungspunkt Bl62 shenmai.

Der Du Mai hat die große Aufgabe sämtliche Yang-Energien und die Yang-Meridiane im Körper zu überwachen und zu kontrollieren. Mit Hilfe des Du Mai kann der Therapeut seine Patienten kräftigen - besonders das Nieren-Yang. Doch sollte der Zugriff auf diese letzte Yang-Reserve bei geschwächten Patienten nicht allzu häufig stattfinden. Er kann u. a. zur Ausleitung von innerem Wind genutzt werden, der sich auch als Migräne bemerkbar machen kann.

Klassische Indikation

„Dü3 houxi – Hinterer Bach: **Tóu feng tòng**: Kopf-Wind (San Jiao, Blase)“ [3]

Klassische Kombinationen

„Halbseitiger Kopf-Wind und Schmerzen in beiden Wangenknochen: Dü3, Bl62 + Gb15, SJ23, Tai Yang (Extra Punkt), Lu7, Di4.

Kopf-Wind im Alkoholrausch, Erbrechen, das nicht aufhört, man verabscheut menschliche Stimmen zu hören: Dü3, Bl62 + Ni1, Lu7, Bai Lao (Extra-Punkt), Di4.“ [3]

3.4.5.2 Der Ren Mai

Öffnungspunkt ist Lu7 lieque und Kopplungspunkt Ni6 zhaohai.

Der Ren Mai besitzt 24 eigene Punkte auf der Körpervorderseite. Da er alles überschüssige Yin-Qi sammelt, gilt er als Meer des Yin und trägt dafür die Verantwortung. Da Blut und Jing ebenfalls Aspekte des Yin sind, fällt auch dies in seinen Zuständigkeitsbereich. Er hat dadurch auch Einfluss auf den Zyklus, die Mens und den Uterus. Er bietet uns mit seinen Reserven eine Quelle und Basis für die Energie, die uns jegliche Aktivität im Leben abverlangt. Der Ren-Mai ist in der Lage sämtliche Yin-Substanzen wie Flüssigkeiten und Essenzen von unten nach oben zu befördern. Er bildet damit einen wichtigen Drehpunkt zwischen den Organen Milz, Niere und Magen und ist ein Verteiler für Jing. Wenn mehrere Organe eine Yin-Schwäche aufweisen, ist er in der Lage, einen größeren Mangel an Yin-Qi auszugleichen. Bei Frauen im Klimakterium beginnt das Yin und Jing sich abzuschwächen bzw. es kommt zu Dysbalancen zwischen Yin und Yang. Das unkontrollierte Aufsteigen des Yang kann u. a. zu Kopfschmerzen und Migräne führen. Eine Aktivierung des Ren Mai kann alle chronischen Yin-Leere-Beschwerden verbessern. Der Ren Mai ist in der Lage den pathogenen Faktor Kälte als übles Qi aufzufangen.

Klassische Kombinationen

„Schädigender Wind, rotes Gesicht, der Kopf ist heiß und schmerzt: Lu7 + H5, Di11, Gb39, Di4.

Schädigender Wind mit Unruhe und Hitze in den vier Gliedmaßen, dabei Kopfschmerzen: Lu7 + Lu8, Di11, Di4, Bl40“ [3]

3.4.5.3 Der Chong Mai

Öffnungspunkt ist Mi4 gongsun und Kopplungspunkt PC neiguan.

Man nennt den Chong Mai auch das Meer des Blutes. Bei der Frau reguliert er Zyklus, Mens, Menarche und Menopause. Er stellt eine Hauptversorgungsstraße im

Organismus dar und transportiert alle Essenzen. Er kann eingesetzt werden wenn Qi und Blut nicht ausreichend im Körper zirkulieren aber auch wenn Qi nicht in die richtige Richtung fließt also gegenläufig ist und dadurch Krankheiten entstehen. Außerdem ist er der Hauptverteiler des Jing. Seine Fähigkeit übles Qi zu speichern, versetzt ihn in die Lage, Vergiftungen wie z. B. schlechte Nahrungsmittel, Pilzgifte, Drogen und Alkohol für den Organismus abzumildern und somit den Schaden zu begrenzen. Er hat Einfluss auf die Qi- und Blutproduktion sowie den Blutspeicher – die Leber. Dies weist ihm eine Schlüsselrolle als Ernährer aller Zang-Fu-Organe zu. Er wird u. a. eingesetzt bei Fülle durch Stagnation von Qi und Blut, was eine häufige Ursache von Kopfschmerzen und Migräne ist.

Klassische Indikation

„Schmerzen am Hinterkopf (Dünndarm, San Jiao)“ [3]

Klassische Kombinationen

„Malaria-Erkrankungen mit Kopfschmerzen und Schwindel, Erbrechen vom Schleim, dass nicht aufhört: Mi4 + Di4, Ren12, Lu7.“ [3]

3.4.5.4 Der Dai Mai

Öffnungspunkt ist Gb41 zulinqi und Kopplungspunkt SJ5 waiguan.

Der Dai Mai harmonisiert die obere und untere Körperhälfte. Störungen des Dai Mai können zu Füllzuständen in diesem Bereich führen. Symptome können u. a. Verspannungen der Schultermuskulatur sein – eine häufige Ursache für Kopfschmerzen. Der Dai Mai heißt nicht umsonst Gürtelgefäß. Er umkreist waagrecht die Hüfte und sorgt – wie bereits erwähnt - für einen harmonischen Energiefluss. Ist er blockiert, kann Yin nicht nach oben steigen und Yang nicht nach unten. Staut sich das Yang im Kopf, entstehen Kopfschmerzen bzw. Migräne. Im unteren Körperbereich können gynäkologische Probleme auftauchen. Der Dai Mai ist verknüpft mit dem Leberpunkt Le13 zhangmen und dem Gallenblasenpunkt Gb26 daimai. Beide sind Kreuzungspunkte des Dai Mai. Er ist - was übles Qi angeht - ein Auffangbecken für Wut, Zorn, Hass, Ärger etc. Eine derartige emotionale Fülle des Dai Mai kann zu Kopfschmerzen und Migräne führen, die meist einseitig auftreten. Mit Gb41 wird der Dai Mai geöffnet und es können aus diesem Auffangbecken lang angestaute Emotionen abfließen. Es ist möglich, dass am selben Tag oder einen Tag später als Reaktion auf die Öffnung Kopfschmerzen auftreten können. Durch die Freisetzung

der Energien aus dem Dai Mai können sich auch emotional starke Reaktionen zeigen. Wir sollten daher den Patienten darüber aufklären, dass dies eine positive Reaktion auf die Behandlung ist. Im Dai Mai gebundene Energien sind nun frei geworden und drängen nach außen.

Klassische Indikation

„Donnernder Kopf-Wind¹ (Gallenblase)“ [3]

3.4.5.5 Der Yin Qiao Mai

Öffnungspunkt ist Ni6 zhaohai und Kopplungspunkt Lu7 lieque.

Der Yin Qiao Mai besitzt die Fähigkeit, das Yin in Bewegung zu versetzen und nach oben zu transportieren. Seine Aufgabe ist auch die Koordination von links und rechts was die beiden Gehirnhälften betrifft. Außerdem hat er die Kraft pathogene Faktoren wie Kälte und Nässe zu absorbieren. Fülle in den Yin-Leitbahnen sammelt sich hier im Yin-Qiao Mai. Jedoch kann ein zu viel an Fülle, den Yin-Qiao Mai erkranken lassen, was im Gegenzug zu einer Yang-Leere führt. Seine Versorgungsgebiete sind Fersen, Achillessehnen, die Innenseite der Beine, das untere Abdomen sowie die Augen. Erkrankungen des Yin-Qiao Mai können sich in epileptischen Anfällen, Fieber, Schüttelfrost, Missempfindungen der Haut, Unterleibsschmerzen und vaginalem Ausfluss äußern. Bei der Migräne- und Kopfschmerzbehandlung scheint er eher nicht primär genutzt zu werden, sondern eher beim Ausgleich von links und rechts, was beim Yang-Qiao Mai nähere Erwähnung finden soll.

3.4.5.6 Der Yang Qiao Mai

Öffnungspunkt ist Bl62 shenmai und Kopplungspunkt Dü3 houxi.

Wie der Name schon sagt, reguliert der Yang-Qiao Mai das Yang – besonders auch im Kopf. Er sorgt dafür, dass die Essenzen nach oben geführt werden, um das Gehirn zu ernähren. Da er auch mit dem Du Mai gekoppelt ist, unterstützt der Yang-Qiao Mai den Du Mai dabei das Yang auch wieder absteigen zu lassen. Alles exzessive Yang, was zum Kopf aufsteigen könnte, kann der Yang-Qiao Mai ableiten. Dazu gehören auch äußere Winderkrankungen wie z. B. Wind-Hitze, die Kopf und Gesicht beeinträchtigen können. Gerät der Yang-Qiao Mai in zu große Fülle können neben Windschlag, Lähmung, Taubheit, Hypertonie, epileptische Anfälle, Schwindelgefühl und Hörsturz sowie auch Kopfschmerzen und Migräne entstehen. Wie der

¹ Plötzliche auftretende Kopfschmerzen in Verbindung mit Gesichtsschwellungen

Yin-Qiao Mai kann auch der Yang-Qiao Mai dazu genutzt werden, die linke und rechte Körperhälfte energetisch auszubalancieren. Dieser Umstand kann daher bei Dysbalancen bei der Körperhaltung, die auch zu Kopfschmerzen oder Migräne führen können, therapeutisch genutzt werden.

Klassische Indikation

„Kopfschmerzen durch schädigende Kälte (Blase)

Kopf-Wind mit Juckreiz und Schmerzen (Gallenblase).

Donnernder Kopf-Wind (Gallenblase)

Kopf-Wind nach dem Haare waschen (Blase)“ [3]

3.4.5.7 Der Yin Wei Mai

Öffnungspunkt ist Pe6 neiguan und Kopplungspunkt Mi4 gongsun.

Der Yin Wei Mai verbindet alle Yin-Meridiane. Seine Hauptaufgabe besteht darin, ausgleichend bei Blutverlusten und bei emotionalen Verlusten zu wirken. Er harmonisiert das Yin und kann es dadurch wieder zum Fließen bringen. Da der Shen seine Behausung im Blut hat, ist der Einsatz des Yin Wei Mai bei Yin-Leere oder Blut-Leere besonders angezeigt. Besondere Gewichtung kommt dem zu, wenn dies mit psychosomatischen Beschwerden wie z. B. Herzrasen, Unruhe, Ängste, Schlaflosigkeit, Hysterie usw. einhergeht. Ist das Yin in Leere geraten bzw. das Blut erschöpft können daraus Kopfschmerzen entstehen. Das Kopfschmerzen und Migräne oftmals psychosomatische Ursachen haben ist bekannt. Somit ist der Einsatz des Yin Wei Mai bei emotionalen Belastungen, Stressbelastungen oder Blutleere bei der Wurzelbehandlung durchaus in Erwägung zu ziehen, auch wenn keine Akupunkturpunkte für Kopfschmerzen bei den klassischen Indikationen direkt Erwähnung finden.

3.4.5.8 Der Yang Wei Mai

Öffnungspunkt ist SJ5 waiguan und Kopplungspunkt Gb41 zulinqi.

Im Gegensatz zum Yin Wei Mai der alle Yin-Meridiane miteinander verbindet, verbindet der Yang-Wei Mai alle Yang-Meridiane miteinander. Auch er befördert - wie die anderen Wundergefäße auch - Jing, Ying Qi und Wei Qi durch den gesamten Körper. Er versorgt die Außenseiten des Rumpfes, der Beine und auch die seitlichen Teile des Kopfes! Der Yang Wei Mei verbindet auch die 3 Yang-Schichten Tai Yang, Yang Ming, und Shao Yang. Damit spielt er eine wichtige Rolle bei der Abwehr von äußeren pathogenen Faktoren wie Wind, Kälte und Feuchtigkeit. Denn eine Fülle der

Yang-Meridiane kann schnell zu Kopfschmerzen führen. Er ist somit wichtig bei der Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne! Interessant, aber oft nicht berücksichtigt ist auch der Einfluss von Elektrosmog. Überall werden wir heute bestrahlt. In zahlreichen Geschäften, die sich gegen Diebstahl absichern, unsere eigenen Handys, WLAN-Netze im Haus für unsere Computer und die zahlreichen Funkmasten für Handys bestrahlen uns tagtäglich. Udo Lorenzen weist in seinem Buch „*Mikrokosmische Landschaften*“ Band 1 darauf hin, dass wir es heute zwar geschafft haben, uns vor den wetterklimatischen Einflüssen durch gute Wohnungen und moderne Kleidung zu schützen, jedoch nunmehr ganz andere Umweltfaktoren unser Yang durcheinanderwirbeln können. Somit kann der Yang Wei Mai aus heutiger Sicht ein zusätzliches Einsatzgebiet sein, als dies noch vor langer Zeit im alten China ursprünglich angedacht war.

Klassische Indikation

„Kopf-Wind (Blase)

Kopf-Wind mit Drehschwindel und Schmerzen

Schmerzen in Kopf und Nacken (Dünndarm)

Donnernder Kopf-Wind (Gallenblase)“ [3]

Klassische Kombinationen

„*Donnerähnlicher Kopfschmerz mit Schwindel und Erbrechen von Schleim und Speichel: SJ5 + Du20, Ren12, Lu9, Bl12*

Nierenschwäche-Kopfschmerzen, der Kopf ist schwer und kann nicht angehoben werden: SJ5 + Bl23, Du20, Ni3, Lu7

Scheitelkopfschmerzen, man nennt dies „direkter Kopf-Wind“: SJ5 + Du23, Du20, Gb19, Ni1, Di4“ [3]

4. Fallbeispiel

Patientin, 52 Jahre alt leidet seit drei Jahren an immer wieder kehrenden Kopfschmerzen, besonders im Zusammenhang mit stressigen Situationen. In der Schmerzphase liegt der Schmerzpegel bei einer Skala von 1 – 10 (wobei 10 für große Schmerzen steht und 1 für wenig) bei 7 – 8. Die Kopfschmerzen treten 3 – 4 mal im Monat auf. Die Patientin befindet sich bereits seit 5 Jahren in der Menopause. Die Lokalisation des Schmerzes liegt im Schläfenbereich und über bzw. hinter dem Auge. Die Schmerzen sind überwiegend einseitig. Die Seiten können dabei wechseln. Die Schmerzqualität wird als pochend und pulsierend von der Patientin wahr-

genommen. Dabei treten parallel auch Schmerzen im Nacken und Schulterbereich auf. Der vorhandene Bluthochdruck wird mit Ramipril (ACE-Hemmer) schulmedizinisch behandelt. Die Patientin arbeitet als Servicekraft in einem Altenheim. Die Arbeitsbelastung ist groß, das allgemeine Arbeitsklima in der Firma wird als belastend und angespannt empfunden. Es besteht große Frustration darüber, dass den Heimbewohnern nicht ausreichend Aufmerksamkeit gewidmet werden kann. Das gesamte Gesicht (Stirn, Wangen, Kinn, Oberlippe) ist immer gerötet auch die Augen sind gerötet. Bei ihren Erzählungen über die Arbeit wirkt die Patientin gereizt und aufgebracht. Die Patientin ist Diabetikerin und ist bei einer Körpergröße von 1,56 m und einem Gewicht von 67 kg - was einem BMI von 27 entspricht - leicht übergewichtig. Die Ernährung ist unregelmäßig und wenig auf die bestehende Diabeteserkrankung ausgerichtet. Die Anamnese ergab Nierenerkrankungen in der Familie. Die Patientin mag keine klimatischen Wärmebelastungen und empfindet daher den Sommer als unangenehme Jahreszeit. Die Zunge ist geschwollen, Zahneindrücke sind zu sehen. Die Zungenmitte im Bereich des Mittleren Erwärmers weist einen Riss auf. Der Belag der Zunge ist insgesamt dünn, jedoch im Bereich des unteren Erwärmers dicker, hell, leicht schmierig. Der Zungenkörper ist rosa. Die Zungenränder sind gerötet und weisen auf der linken Seite starke große dunkelrote Spots auf. Die Unterzungenvenen sind gestaut. Der Puls ist insgesamt schnell und besonders an der Guan-Position Xian Mai (saitenförmig). Die Nierenpulse sind Xi Mai (fadenförmig).

Diagnose

Hauptursachen der Kopfschmerzen sind hier ein aufsteigendes Leber-Yang mit Tendenz zum Leber-Feuer. Ursache dafür können Arbeitsbelastung, Stress und Frustration über die Arbeitsbedingungen sein sowie auch Fehler in der Ernährung und Nieren-Yin-Mangel. Für das aufsteigende Leber-Yang sprechen der Bluthochdruck, der pochende und pulsierende Kopfschmerz und die überwiegend einseitigen Kopfschmerzen, die jedoch auch wechseln können. Auch die vorhandenen Schulter- und Nackenschmerzen sind in diesem Fall nicht auf ein Geschehen auf der Blasenleitbahn zurückzuführen - was durch den pathogenen Faktor Wind-Kälte verursacht worden wäre - sondern durch eine Leber-Qi-Stagnation aufgrund von Stress und Ärger und hoher Arbeitsbelastung. Die geschwollene Zunge spricht für im Körper befindliche Hitze, die die Flüssigkeiten aufwärts zur Zunge treibt. Ein weiterer

Hinweis auf Hitze ist, dass die Patientin Hitze als unangenehm empfindet, ebenso das ständig rote Gesicht und der schnelle Puls. Der saitenförmige Puls an der Guan-Position zeigt eine Qi-Stagnation und der Lokalisation der Hitze in der Leber an, während die Nierenpulse fadenförmig sind und auf eine Nierenschwäche hinweisen. Eine entsprechende familiäre Disposition zu Nierenerkrankungen ist gegeben. Die roten Zungenränder sprechen für Leberfeuer die Spots am linken Zungenrand sprechen für Blutstase.

Der vorhandene Diabetes, der Riss im mittleren Erwärmer, die Zahneindrücke sprechen für eine Störung im Bereich Erde.

Das Übergewicht und der vorhandene dicke schmierige Belag im unteren Erwärmer sind ein Indiz für Schleim.

Therapieprinzip

Die Leber beruhigen und harmonisieren, das Feuer beseitigen und die Milz stärken. Flüssigkeiten bewegen (Schleim). Eine Stärkung der Nieren sollte unbedingt mit einbezogen werden.

Akupunktur

Le3 taichong – Großes Branden

Shu-Bach-Punkt, Yuan-Quellpunkt und Erdpunkt der Leber-Leitbahn

Verteilt Leber-Qi, unterdrückt Leber-Yang und beseitigt Wind, nährt Leber-Blut und – Yin, klärt den Kopf und die Augen, reguliert den unteren Erwärmer, Kopfschmerzen, Hypertonie. (sedierende Nadeltechnik)

Le2 xingjian – Vorrübergehendes Dazwischentreten

Quell-Ying-Punkt, Feuer-Punkt, Sedierungspunkt. Ein Hauptpunkt bei Fülle-Mustern (v. a. Leber-Feuer)

Klärt Leber-Feuer, verteilt Leber-Qi, klärt Hitze und Blut-Hitze und unterstützt den unteren San Jiao. Kopfschmerzen, Migräne, Hypertonus. (sedierende Nadeltechnik)

3E5 – waiguan – Äußeres Tor

Lou-Passage-Pkt. der Drei-Erwärmer-Leitbahn, Öffnungspunkt des Yang-Wei-Mai Unterstützt Kopf und Ohren, klärt Hitze, Kopfschmerzen, einseitiger Kopfschmerz, Nackenschmerzen, Schmerzen der Schulter. (sedierende Nadeltechnik)

Du20 bahui – Hundertfaches Zusammentreffen

Kreuzungspunkt des Du Mai mit der Blasen-, Gallenblasen-, Dreifacher Erwärmer- und Leber-Leitbahn, Punkt des Meeres des Markes.

Beruhigt Wind und zähmt das Yang, unterstützt Kopf und Sinnesorgane, unterstützt Gehirn und beruhigt den Geist, einseitige Kopfschmerzen, Hypertonus, Hitze im Körper

Gb6 xuanli – Weg am Haar

Kreuzungspunkt der Gallenblasen-, Magen-, Dreifacher Erwärmer- und Dickdarm-Leitbahn

Beseitigt Wind, klärt Hitze, aktiviert die Leitbahn und beseitigt Schmerzen, einseitige Kopfschmerzen, Schwellung und Rötung der Haut im Gesicht

Gb8 shuaigu – Führendes Tal

Kreuzungspunkt der Gallenblasen- und Blasen-Leitbahn

Unterstützt Kopf und erleichtert Schmerzen, einseitiger Kopfschmerz, wichtiger Punkt zur Behandlung Kopfschmerzen besonders u. a. bei Leber-Feuer oder Leber-Yang

Gb9 – tianchong – Durchdringung des Kopfes

Kreuzungspunkt der Gallenblasen- und Blasen-Leitbahn

Beruhigt Geist, Kopfschmerzen, Kombination mit Gb20 fengchi und Gb16 muchuang bei Kopfschmerzen möglich.

Gb20 fengchi – Windteich

Kreuzungspunkt der Gallenblasen- und Dreifacher Erwärmer-Leitbahn mit dem Yang-Fersen- und Yang-Verbindungsgefäß

Unterstützt Kopf und Augen, eliminiert Wind, klärt Sinnesorgane, einseitiger und generalisierter Kopfschmerz, Hypertonus, Schmerzen der Schulter und des oberen Rückens.

Gb38 yangfu – Yang-Unterstützung

Jing-Flusspunkt und Feuerpunkt der Gallenblasen-Leitbahn

Beseitigt Stagnation und Hitze aus dem Verlauf der Gallenblasen-Leitbahn, wichtiger Punkt bei einseitigen Kopfschmerzen bes. bei Leber-Qi-Stagnation, aufsteigendem Leber-Feuer oder Leber-Yang.

Bl18 – ganshu – Shu-Punkt der Leber

Verteilt Leber-Qi, kühlt Feuer und Leber-Blut und klärt feuchte Hitze, fördert den freien Leber-Qi-Fluss

Dies stellt nur einen Ausschnitt der Auswahl der Punkte zur Behandlung dar.

Außerdem wurden Punkte zur Stärkung der Erde und des Funktionskreises Niere eingesetzt. Auch wurde Ma40 fenglong – Reiche Wölbung zur Schleimbeseitigung genutzt.

Extrapunkt **tai yang** beseitigt Leber-Feuer, Schläfenkopfschmerz

Sedierende Nadeltechnik bei den Leber-Yang-unterdrückenden Punkten, tonisierende Nadeltechnik bei den Yin-stärkenden Punkten. Keine Moxibustion verwenden.

Außerdem wurden Punkte zur Stärkung der Funktionskreise von Magen, Milz und Nieren verwendet.

Sonstige Maßnahmen

Der Patientin wurde zu mehr Bewegung geraten, um Qi und Blut zu bewegen und Stress abzubauen. Sie fährt jetzt regelmäßig Fahrrad. Außerdem besucht sie regelmäßig eine Qi Gong-Gruppe, um die Entspannung zu fördern. Was die Ernährung angeht, ist die Patientin schwer zur Zusammenarbeit zu bewegen. Hier liegt ein noch nicht genutztes Potential brach, um weitere gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen.

Da die Patientin vorher häufig zu Schmerztabletten wie Ibuprofen gegriffen hat, habe ich ihr zur Einnahme eines Magnesium-Vitamin-B-Komplex-Präparates geraten, um eine Alternative zu den Schmerztabletten aufzuzeigen. Dies wurde angenommen und erfolgreich umgesetzt. Der Verbrauch an Schmerzmitteln wurde stark reduziert.

Es wurde zunächst eine Behandlungsstaffel von 10 Behandlungen im wöchentlichen Abstand gestartet. Die Kopfschmerzanfälle reduzierten sich dadurch und die Intensität der Schmerzen nahm ab. Die Behandlungsintervalle wurden dann auf einen zweiwöchigen Abstand ausgedehnt, dann auf einen dreiwöchigen. Heute kommt die Patientin zur Erhaltung alle 3 – 4 Wochen in die Praxis. Die Kopfschmerzen sind nicht gänzlich verschwunden, jedoch treten sie nunmehr höchstens noch einmal im Monat auf und sind dann auch nicht so intensiv wie vor der Behandlung. Der Schmerzpegel liegt heute bei 3 – 4, manchmal auch weniger. Dadurch hat die Patienten eine Steigerung ihrer Lebensqualität erfahren.

5. Zusammenfassung

Um die Zusammenhänge von Tou Tong - also dem Kopfschmerz bzw. der Migräne richtig zu verstehen und zu analysieren - ist es erforderlich, die individuelle Entstehung bei jedem Patienten aufs neue zu betrachten. Viele unterschiedliche Aspekte, von der Konstitution über die Emotionen bis hin zu den inneren und

äußeren pathogenen Faktoren, kommen in unterschiedlicher Gewichtung zum Tragen. Auch die verschiedenen Diagnoseformen – sei es über die Leitbahnen, nach Zang Fu, über den Schmerztypus bis über die Kriterien Besserung/Verschlechterung bieten vielschichtige Möglichkeiten, um die Problematik einzukreisen und damit eine zielgerichtete Behandlung zu gewährleisten. Welchen Weg der Therapeut für sich und seinen Patienten wählt hängt zum einen vom Patienten ab und zum anderen von den Fähigkeiten und Schwerpunkten des jeweiligen Therapeuten.

Sicherlich reicht eine alleinige Behandlung von Migräne mit Akupunktur nicht immer aus. Manchmal kann es notwendig sein, z. B. zusätzlich mit chinesischen Kräutern zu arbeiten. So lässt sich eine starke Yin-Leere besser mit einer Kräutertherapie behandeln als mit Akupunktur allein.

Eine Ergänzung mit den erwähnten begleitenden Therapien wie Ba Guan Fa (Schröpfen), Gua Sha Fa (Schaben), Tuina Anmo (chin. Massageform) u. a. kann die Fortschritte des Patienten beflügeln und auch eine willkommene Abwechslung in die Therapie bringen. Die Therapiedauer für Tou Tong gestaltet sich, wie bei allen Krankheitsgeschehen, unterschiedlich. Man kann davon ausgehen, je länger die Kopfschmerzen bestehen, dass auch die Therapie entsprechend lange dauern wird. Schon ein altes Sprichwort sagt: „Long time comes, long time goes“. Die Literatur, die dieser Arbeit zugrunde liegt, besagt ebenfalls, dass es sich gezeigt hat, dass Migräne, die im Zusammenhang mit der Menstruation auftritt, oftmals schwieriger zu behandeln ist. Diese Erfahrung durfte ich auch in eigener Praxis bei meinen Patienten sowie auch an mir selbst machen. Ich habe dabei jedoch auch festgestellt, dass andere unliebsame, wenn auch nebensächlich erscheinende „Wehwehchen“, dafür verschwanden oder sich abschwächten und die Kopfschmerzen zumindest entweder erträglicher wurden oder die Zeitintervalle in denen sie auftraten sich vergrößerten. Insgesamt kann man sagen, dass Kopfschmerzen und Migräne durchaus gute Erfolgsaussichten bei der Behandlung mit Akupunktur aufzeigen.

Da die Schulmedizin finanziell immer den günstigsten Weg geht, werden von den Ärzten meist nur Schmerzmittel verschrieben. Der vermeintlich schnelle Erfolg ist jedoch oft nicht von Dauer und Schmerzmittel schaden meist mehr als sie am Ende helfen. Die Folge sind nicht selten unerwünschte Nebenwirkungen, die die Lebensqualität zusätzlich beeinträchtigen. Dies wird auch im zunehmenden Maße von Patienten wahrgenommen und es wird nach entsprechenden alternativen Behandlungsmöglichkeiten gesucht. Ist der Leidensdruck groß genug, finden sich inzwischen

selbst Menschen mit Nadelphobie in Akupunkturpraxen ein. Und wer einmal einen gut ausgebildeten Therapeuten auf dem Gebiet der Akupunktur in Anspruch genommen hat, findet schnell Unterschiede zur klinischen Akupunktur in den Arztpraxen. Ich möchte mit dieser Arbeit jeden Akupunkteur ermutigen sich der Herausforderung Tou Tong zu stellen. Natürlicherweise werden die Erfolge so unterschiedlich wie die Patienten sein. Doch jeder Patient, dessen Schmerz auch nur gelindert werden kann, sollte es uns wert sein. Ich wünsche jedem Therapeuten eine Fülle an „ling“ und Freude beim Sammeln des eigenen Erfahrungsschatzes.

6. Literatur- und Bildquellenverzeichnis

- [1] G. Maciocia, Praxis der Chinesischen Medizin, Urban & Fischer, 2010.
- [2] T. F. Jetelina Marita, Den Kopf zerbrechen, Thews Verlag für Naturheilkunde, 2012.
- [3] U. Lorenzen, Mikrokosmische Landschaften, Band 1, Müller & Steinicke, 2006.
- [4] B. Roland, *Skript Tui Na*.
- [5] G. Maciocia, Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, 2000.
- [6] G. Maciocia, Die Grundlagen der Chinesische Medizin, VGM Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, 1994, 1997.
- [7] G. Maciocia, Diagnose in der Chinesischen Medizin, VGM Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, 2010.
- [8] U. Lorenzen, *Yang Sheng*, Bd. 9/2013, Verlag Volksheilkunde, 2013.
- [9] U. Lorenzen, Terminologische Grundlagen der traditionellen chinesischen Akupunktur, Broschüre, 2005, 3. unveränderte Auflage.
- [10] U. Lorenzen, *HP-Kongress Hannover 2009*, Skript zum Vortrag.
- [11] C. X. C. ,. Y.-C. (. Leung Ping-Chung, *Chinesische Medizin*, Elsevier GmbH, München, 2006.
- [12] B. Kirschbaum, Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin, ML Verlag Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, 2012.
- [13] T. J. Kaptchuk, Das große Buch der chinesischen Medizin, Fischer Taschenbuch Verlag, 2009, 4. Auflage.
- [14] W. H. ,. S. Junying Geng, Die Erfolgreiche Punktkombination, VGM Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, 2001.
- [15] H. J. M. P. Hick Angelika, Konstitutionelle Akupunktur nach den fünf Wandlungsphasen, Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, 2008, 1. Auflage.
- [16] T. F. Fritz Udo, TCM und Akupunktur in Merksätzen, Sonntag Verlag in MEVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, 2006.
- [17] C. Focks, Atlas Akupunktur, Urban & Fischer, 2006, 2. Auflage.
- [18] A.-K. M. B. K. Deadman Peter, Das Große Handbuch der Akupunktur, VGM Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, 2000, 2002.
- [19] H. M. Bierbach Elvira, Handbuch für die Naturheilpraxis, Urban & Fischer, 2011.
- [20] L. K. u. I. M. E. Bierbach, Naturheilpraxis heute, Urban & Fischer, 2006.
- [21] Das moderne Lexikon, Band 6, Bertelsmann, 1972.
- [22] *Chinesische Punkte & Abbildungen Ohrakupunktur - Taschenkarte*, Hawelka Verlag Erkrath, 2009.

-
- [23] *TKK Gesundheitsreport der Technikerkrankenkasse*, 2010.
- [24] R. o. en.wikipedia, Wikimedia Foundation, Inc., 15 Februar 2014. [Online]. Available:
http://www.google.de/imgres?imgurl=http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a8/500lohan_longhuatemple.jpg&imgrefurl=http://en.wikipedia.org/wiki/Longhua_Temple&h=1200&w=1600&sz=1174&tbnid=X0u1hhPhS3mzVM:&tbnh=90&tbnw=120&zoom=1&usg=__vBcNK6sxKDP5CE. [Zugriff am Januar 2014].

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 - Fülle / Leere	37
---------------------------------	----