

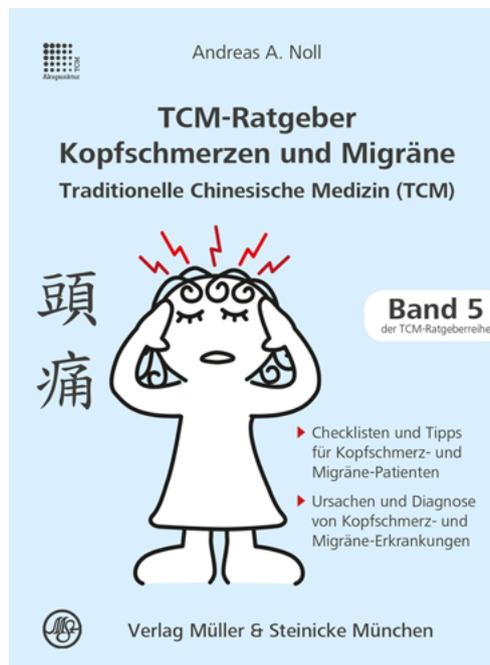


Andreas Noll

TCM-Ratgeber Kopfschmerz und Migräne

Band 5 der TCM-Ratgeberreihe

ISBN: 9783875692181



zum Bestellen hier klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Inhalt

Einleitung	9
1. Grundsätzliches	10
1.1. Die TCM-Sicht von Kopf und Körper.....	14
1.1.1. Yin und Yang – oben und unten.....	14
1.1.2. Qi – Bewegung ist alles.....	15
1.1.3. Wind.....	16
1.1.4. Schleim.....	17
1.1.5. Das Innenleben, die Organe.....	18
1.1.6. Die Verteiler – Leitbahnen/Meridiane.....	20
1.2. Diagnosestellung in Ost und West.....	22
1.2.1. Westliche Diagnostik.....	22
1.2.2. Diagnose nach der TCM.....	22
1.2.3. Besondere Diagnosemethoden der TCM.....	23
2. Behandlung in der westlichen Medizin	25
2.1. Migräne.....	27
2.1.1. Was geschieht bei Migräne?.....	27
2.1.2. Verschiedene Typen von Migräne werden unterschieden:.....	27
2.1.3. Symptome.....	28
2.1.4. Migräne: die TCM-Sicht.....	29
2.2. Kopfschmerzen.....	31
2.2.1. Symptome und Ursachen von Kopfschmerzen.....	31
2.2.2. Der Cluster-Kopfschmerz.....	33
2.2.3. Kopfschmerzen: die TCM-Sicht.....	34
3. Was können Sie tun?	35
3.1. Manuelle Therapien.....	36
3.1.1. Manipulative Techniken.....	37
3.1.2. Triggerpunkte.....	37
3.1.3. Dehnübungen.....	39
3.1.4. Faszienbehandlung.....	41
3.1.5. Kaumuskel.....	42
3.1.6. Bewegungsübungen.....	43

4.	Methoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin	44
4.1.	Akupunktur.....	45
4.1.1.	Akupunktur mit Elektrostimulation	48
4.2.	Akupressur und Tuina-Massage.....	48
4.2.1.	Ohr-Punkte – mit Nadeln oder ohne.....	50
4.2.2.	Fußreflexzonen-Massage.....	51
4.3.	Moxibustion.....	56
4.4.	Schröpfen – unblutig und manchmal blutig.....	57
4.5.	Guasha	58
4.6.	Qigong – bei Kopfschmerzen	60
4.7.	Kräuter gegen Kopfschmerzen (aus Ost und West).....	63
4.8.	Aus der einheimischen Heil-Küche.....	64
4.9.	Ernährung und Migräne	65
4.10.	Nahrungsergänzungsmittel	67
5.	Wie sieht die TCM Kopfschmerzen und Migräne? ..	68
5.1.	Lokalisation.....	69
5.1.1.	Schläfen und Augen.....	70
5.1.2.	Was können Sie selber tun?	72
5.2.	Scheitelkopfschmerz	74
5.2.1.	Was können Sie selber tun?	75
5.3.	Stirn/Vorderkopf-Kopfschmerz	77
5.3.1.	Was können Sie selber tun?	78
5.4.	Feuchtigkeit und Schleim im Kopf	80
5.4.1.	Was können Sie selber tun?	82
5.5.	Hinterkopf-Kopfschmerz	84
5.5.1.	Was können Sie selber tun?	86
5.6.	Nackensteifigkeit durch Wind.....	88
5.6.1.	Was können Sie selber tun?	90
5.6.2.	Genau nachgefragt:	93
5.7.	Wie fühlt's sich an?	95
5.7.1.	Schweregefühle	95
5.7.2.	Wechselnde Beschwerden – mal hier, mal da.....	96
5.7.3.	Ziehende Schmerzen.....	96
5.7.4.	Steifigkeit.....	97
5.7.5.	Bohrend, fixiert	98
5.7.6.	Leeregefühl.....	99
5.7.7.	Stechend.....	99

6. Checklisten	100
6.1. Wo sitzt der Kopfschmerz?.....	100
6.2. Wie fühlt es sich an?	101
6.3. Wodurch wird's schlechter?.....	102
6.4. Vorderkopfschmerz- wie sieht es die TCM?	105
7. Akupunkturpunkte	106
7.1. Punkte an der Seite des Kopfes	106
7.2. Punkte am Rücken/Hinterkopf.....	106
7.3. Punkte im Gesicht	107
7.4. Punkte am Fuß und den Beinen	108
7.5. Punkte am Bauch.....	109
7.6. Punkte an den Armen/den Händen	110
7.7. Übersicht der Akupunkturpunkte	110
Adressen	112
Bücher, die weiterhelfen	112
Bildnachweis	113
Index	116

Sowohl im Osten als auch im Westen ist Koriander bekannt und beliebt. Er ist eine der meist gebrauchten Pflanzen nicht nur in der asiatischen Küche (Kraut und Samen), sondern wird vor allem auch in der persischen Medizin zur Behandlung von Kopfschmerzen genutzt. Hierbei wird eine Tinktur aus den Samen/Früchten hergestellt, davon 10-30 Tropfen 3 x tgl. mit Wasser 1-½ Stunden vor oder nach den Mahlzeiten einnehmen. Oder eine Abkochung: 1 Esslöffel Koriandersamen zwischen zwei Löffeln zerquetschen, damit die ätherischen, aromatischen Öle leichter freigesetzt werden können. Dann mit 500ml Wasser 15 Minuten lang mit einem Deckel abgedeckt köcheln und dann abseihen.

4.8. Aus der einheimischen Heil-Küche



Petersilientee: Bei Kopfschmerzen/Migräne mit gleichzeitigen Flüssigkeitsansammlungen und Schwellungen 1 Bund Petersilie in 1 Liter Wasser ca. 20 Minuten köcheln lassen. Über den Tag verteilt trinken. 6-12 Tage trinken. Bei Bedarf wiederholen.

Stangensellerie: Bei Kopfschmerzen mit Hitzegefühlen im Kopf und innerer Unruhe regelmäßig als Gemüse oder als Brühe kochen.

Pfefferminztee: Bei Kopfschmerzen mit gleichzeitiger Hitze, Spannungsgefühlen im Bereich der Gallenblasen-Leitbahn Man kann auch wenige Tropfen Pfefferminzöl probieren, um die Schläfen damit zu bestreichen.

Löwenzahntee: Dieser Tee ist, wie auch der frische Salat aus den Blättern, sehr bitter und wirkt intensiv auf Leber und Gallenblase. Daher bei Kopfschmerzen mit begleitenden Spannungsgefühlen im Oberbauch und ausgeprägter Reizbarkeit zu benutzen.

Ein „Klassiker“ bei der Linderung von Migräne-Kopfschmerz ist Ihnen als Betroffene/r vielleicht schon bekannt: Espresso (ohne Zucker!) mit Zitronensaft trinken. Aus der Sicht der TCM wirkt das Bittere des Espresso auf die bei Migräne vorhandene Feuchtigkeit im Kopf austrocknend, und das Saure zusammenziehend auf die Wind-Beschwerden wie Sehstörungen und Schwindel.

Nicht in der normalen Küche zu finden, aber dagegen als nicht zu übersehende Pflanze an Bächen und im Sumpf: Die Pestwurz (*Petasites off.*) mit ihren gewaltigen Blättern und nahezu exotisch anmutenden Blüten. Für sie gibt es einen sehr guten Wirksamkeitsnachweis bei Migräne! Aber Vorsicht: diese Pflanze ist als Tee leberschädlich! Fertigarzneimittel sind in Deutschland und Österreich nicht mehr zugelassen, wohl aber über internationale Apotheken erhältlich) Sie hilft nachweislich – bei gleichzeitiger Regulierung von Lebens- und Verhaltensweise.

4.9. Ernährung und Migräne

Jeder Mensch, der unter Migräneanfällen leidet, fragt sich irgendwann auf der Ursachensuche, ob eine Änderung in der Essensweise, bzw. bei der Auswahl seiner alltäglichen Nahrungsmittel einen Sinn hat. Es wird viel versucht, was auch daran liegt, dass die Hoffnung auf einen einfachen Auslöser groß ist. Und es wäre sehr einfach, z.B. auf Alkohol oder Schokolade zu verzichten und dann die Schmerzen los zu sein. Migräne entsteht jedoch meist aus sehr komplexen Zusammenhängen.

5.5.1. Was können Sie selber tun?

Ruhe und Maßhalten ist angesagt. Lassen Sie einmal die andere Seite des Lebens jenseits von Hektik und Außenwirkung zur Geltung kommen! Wenn man sich beizeiten ausruht, kann man nachher umso effektiver arbeiten. Der Mensch braucht beides – Ruhe und Aktivität.



Um der Niere wieder Essenzen zuzuführen, ist die Ernährung im weitesten Sinne sehr wichtig. Hier kommt es jedoch vor allem darauf an, dass wohlschmeckendes Essen genossen wird. Alle Geschmacksrichtungen (süß-sauer-bitter-salzig-scharf) sollten in den Mahlzeiten vertreten sein. Aber das Wichtigste ist: es soll schmecken und es soll gut bekömmlich sein!

Den Mahlzeiten sollte ausreichend Zeit gelassen werden. Das genussvolle Essen in einem angemessenen Rahmen – nicht die Currywurst an der Imbissbude im Stehen, sondern auch vielleicht sogar diese Wurst zu Hause auf dem Teller mit Messer, Gabel und Serviette – garantiert erst, dass der Niere wieder Kraft zugeführt wird.

Das gilt auch für die geistige Nahrung. Auch das Lesen und Denken braucht Zeit und Muße. Gleichzeitig Essen und Lesen belastet die Verdauungsfähigkeiten zu sehr!

Tipps:

- Die Natur kann bei Nieren-Leere das Gefühl von Sicherheit und Einbindung in einen großen Rahmen, ein großes Gesamtsystem wiederbringen. Verreisen sollte man dafür nicht unbedingt, wichtig ist das Wiedergewinnen des Gefühls von Verwurzelung und Zu-Hause-Seins.
- Was ist das Sinnvolle und Wichtigste im Leben?
- Auseinandersetzung mit religiösen und philosophischen Fragen
- Übungen in Einsamkeit und Geselligkeit

Was die Aspekte Sport und Bewegung betrifft – in dieser Situation sind Verwurzelung und Ruhe wichtig. Dazu gehört die Entwicklung eines Körpergefühls, die Rückführung der Aufmerksamkeit auf das Geschehen in einem selbst. Viele asiatische Methoden können dabei hilfreich sein:

- Qigong für das Zusammenspiel von Atem, Bewegung und Vorstellungskraft
- Taijichuan für dynamischeres Zusammenspiel von Qi und Bewegung
- Kungfu für kraftvolle, stärkende Bewegungs- und Kampfübungen
- Yoga für Spüren und Bewegen

Akupressur

- Niere 1 – „wieder auf den Boden kommen“
- Niere 6 – „kühlen Kopf bewahren“
- Niere 2 – „das Feuer nach oben bringen“
- Ren Mai 6 – „das Meer der Energie“
- Ren Mai 4 – „heißer Kopf und kalte Füße“
- Blase 10 – „Stütze des Kopfes“

Moxibustion

Wenn die Füße sehr kalt sind, kann dort gemoxt werden vor allem die oben genannten Punkte.

6. Checklisten

6.1. Wo sitzt der Kopfschmerz?

Wo ist der Kopfschmerz	Leitbahn	„Begleitmusik“	TCM-Diagnose	Tipps zur Bewegung	Tipps zur Ernährung	zu beachten
Scheitel	Leber, alle Leitbahnen	Innerer Druck, Anspannung, Schmerzen bei Entspannung und Wechsel- und Wechselsituationen	Leber-Qi Stagnation, aufsteigendes Yang der Leber	Ausdauersport in der Prophylaxe	Scharfes vermeiden, wenig Fett, wenig Süßigkeiten, keinen Alkohol	Blutdruck
Schläfe/Auge	Gallenblasen-Magen-Leitbahn	Wut im Kopf, Entscheidungsnot	Blockade Gallenblasen-Leitbahn	Regelmäßigkeiten, Prioritäten setzen	Fett (Grill) und Alkohol vermeiden	Trigeminus -> Zahnarzt (Zähne, Kiefergelenk)
Stirn/Wange	Magen-, Dickdarm-, Gallenblasen-Leitbahn	Magen-Darm-Probleme, benebeltes Gefühl im Kopf	Feuchtigkeit und Schleim	Ruhe bei und nach dem Essen, Gesichtsmassagen!	Fett, kaltes Essen, Rohkost vermeiden; Bitterstoffe bevorzugen	Trigeminus -> Zahnarzt (Zähne, Kiefergelenk)
Hinterkopf	Blasen-, Dünndarm-Leitbahn	Ängste, Schwäche, Überlastung	Nieren-Leere, Blockade Taiyang-Leitbahnen	Yoga, Qigong, Körpergefühl entwickeln	Warmes Essen, Reiz- und Genussmittel vermeiden	HWS-Schaden
Untere Gesichtshälfte	Magen-, Dickdarm-Leitbahn	Magen-Darm-Probleme, Zähneknirschen	Blockaden in Magen- und Dickdarm-Leitbahn	Unterkiefer bewusst entspannen, Dauer-Kaugummi meiden	Leichte Kost, aber durchaus bissfeste Nahrung	Trigeminus -> Zahnarzt (Zähne, Kiefergelenk)

6.2. Wie fühlt es sich an?

	„Begleitmusik“	TCM-Diagnose	Tipps zur Bewegung	Tipps zur Ernährung	zu beachten
ziehend	Innere Anspannung, Muskelverspannungen, Gereiztheit, Ungeduld, PMS	Leber-Qi-Stagnation	Ausdauersport ohne Rekordneigung, 3x/ Woche	Nur 3 Mahlzeiten/Tag, abends wenig essen	Blutdruck
stechend	Heftige Menstruationsschmerzen, nach Unfällen, gestaute Unterzungen-Venen	Blut-Stau	Akut: Ruhe, leichte oberflächliche Massagen	Leichte Kost, wenig Saures	MRT/ Röntgen
dumpf	Latente Übelkeit, Durchfallneigung, Konzentrationsstörungen	Feuchtigkeit, Schleim	Laufen/ Walken an frischer Luft	Fett und Alkohol vermeiden	
pochend	Dauer-Druck, Gewichtszunahme, metabolisches Syndrom	Stagnation von Qi und Blut	Leichter, aber kontinuierlicher Ausdauersport als Langzeit-Programm	Tierisches Eiweiß + Fett vermeiden	Blutdruck
leer	Hinterkopfschmerz, Erschöpfung, Vergesslichkeit, Lendenschwäche	Nierenleere	Kraftsport, Muskelaufbau, Yoga	Schmecken muss es!	



Hat Ihnen das Buch von Andreas Noll TCM-Ratgeber Kopfschmerz und Migräne gefallen?

zum Bestellen hier klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>