



Birgit Ziegler | Sabine Ritter | Marcel Janson

Kopfschmerzen in der Chinesischen Medizin Syndromdifferenzierung und integrative Therapie



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>

Birgit Ziegler | Sabine Ritter | Marcel Janson

Kopfschmerzen in der Chinesischen Medizin

Syndromdifferenzierung
und Therapie

Band 1



Verlag Müller & Steinicke München

Inhalt

Vorwort	6
1. Klinik	7
1.1 Grundlagen der Schmerztherapie	7
1.2 Kopfschmerz und Migräne.....	11
1.3 Klinische Differenzierung	14
Spannungskopfschmerz	14
Definition	14
Modalitäten.....	14
Mögliche Auslöser	14
Einteilung.....	14
Migräne.....	15
Definition	15
Modalitäten.....	15
Mögliche Auslöser	15
Einteilung.....	15
Cluster-Kopfschmerz.....	16
Definition	16
Modalitäten.....	16
Mögliche Auslöser	16
Einteilung.....	16
Medikamenten-induzierte Kopfschmerzen.....	17
Definition	17
Modalitäten.....	17
1.4 Medikamentöse Therapie.....	18
Akuttherapie.....	18
Spannungskopfschmerzen und leichte bis mittelschwere Migräneattacken	18
Starke Migräneattacken Erwachsene.....	19
Cluster-Kopfschmerz.....	20
Kopfschmerzen bei Übergebrauch von Schmerz- oder Migränemitteln	20
Medikamentöse Prophylaxe	21
Spannungskopfschmerzen.....	21
Migräne	21
Prophylaxe der Migräne mit Aura.....	22
Migräneprophylaxe bei Kindern	22
Cluster-Kopfschmerz.....	22
Initiale temporäre Kurzprophylaxe in Einzelfällen	22
1.5. Sonstige therapeutische Verfahren	23
Übende Verfahren.....	23
Nicht-medikamentöse Verfahren	23
2. Chinesische Medizin	24
2.1 Einführung.....	24
2.2 Anamnese und Befunderhebung	26
Lokalisation des Schmerzes.....	26
Modalitäten.....	26
Begleitsymptome	26

Lokalisation des Schmerzes	27
Modalitäten des Schmerzes	32
Begleitsymptome des Schmerzes	34
2.3 Therapeutische Grundlagen	35
Therapiestrategien	35
Wurzel und Zweig (Ben und Biao) gleichzeitig behandeln	35
Alleinige Behandlung der Wurzel (Ben)	35
Punktauswahl	36
2.4 Syndromdifferenzierung	37
2.4.1. Lokalisierte, stechende oder pochende Kopfschmerzen	37
2.4.2. Dumpfe Kopfschmerzen	42
Äußere Wind-Hitze	46
2.5 Therapie	46
Äußere Pathogene	46
Äußere Wind-Hitze	46
Äußere Wind-Kälte	53
Syndrome der Fülle – innere Faktoren	61
Leber-Qi-Stagnation	61
Aufsteigendes Leber-Yang	68
Leber-Feuer	74
Leber-Wind	81
Äußere und innere Faktoren	87
Magen-Hitze	87
Nahrungsmittelstagnation	92
Nässe	98
Schleim	105
Blutstagnation	112
Syndrome der Leere	119
Qi-Leere	119
Blut-Leere	134
Nieren-Yin-Leere	143
Nieren-Yang-Leere	147
3. Integrative Phytotherapie	154
Nebenwirkungen und Interaktionen ausgewählter Arzneistoffe in der Schmerztherapie	155
Wirkstoffgruppen von A-Z	158
Analgetika	158
Antidepressiva	163
Antiemetika	168
Antihypertonika	169
Antikonvulsiva	174
Triptane	177
Zentrale Muskelrelaxantien	178
Anhang	179
Nahrungsmittel (NM)-Empfehlungen	179
Akupunkturpunkte	182
Glossar zu Begriffen aus der TCM	195
Glossar zu Arzneistoffen	198
Diagnosebogen	201
Index	219

Vorwort

Der Weg vom Symptom des Patienten zum Syndrom aus Sicht der chinesischen Medizin bis zur Wahl der geeigneten Akupunkturpunkte oder der passenden Kräuterrezeptur kann für Anfänger wie auch für fortgeschrittene Therapeuten mitunter eine Herausforderung sein. Gerade bei Patienten, die eine medikamentöse Behandlung erhalten, müssen zusätzlich mögliche Einflüsse der Arzneistoffe auf das Syndrom und Wechselwirkungen berücksichtigt werden. Ein Praxishandbuch, das sowohl einen schnellen Überblick über die schulmedizinische Behandlung als auch über die Therapie im Rahmen der chinesischen Medizin bietet, kann hier eine enorme Unterstützung sein.

So entstand die Idee zu einer Reihe von Handbüchern aus der Praxis für die Praxis, in denen Therapeuten schnell nachschlagen können, wie sie ein Symptom behandeln können – mit übersichtlichen Hilfen zur Differenzierung der Syndrome, anschaulichen Bildern und klar gegliederten Tabellen. Darauf baut eine strukturierte Zusammenstellung von Akupunkturpunkten, chinesischen und westlichen Kräuterrezepturen sowie Hinweisen zur Yang Sheng Lebensführung und zur Ernährung auf. Darin eingebunden sind Informationen zur medikamentösen und nicht-medikamentösen Behandlung, ihrer Auswirkungen auf das Syndrom aus Sicht der chinesischen Medizin und Hinweisen zum Einsatz von Arzneipflanzen begleitend zu einer Medikamenteneinnahme. Damit wollen wir die Grundlage für eine integrative Therapie legen, die die Vorteile beider Systeme zum Wohle des Patienten kombiniert. Gleichzeitig wollen wir Anfängern eine Möglichkeit bieten, ihr Verständnis für das Geschehen zu vertiefen und Fortgeschrittenen einen schnellen Zugriff auf die gesuchten Informationen ermöglichen.

18 Millionen Menschen leiden hierzulande an Migräne, fast 40 % der Deutschen haben mindestens einmal im Monat Kopfschmerzen. Daher befasst sich das erste Handbuch aus dieser Reihe mit der Differenzierung und Behandlung von Kopfschmerzen.

Wir danken dem Verlag Müller & Steinicke, insbesondere Stefan Müller-Gißler, dass er unsere Idee aufgegriffen hat und uns bei der Umsetzung unseres Plans unterstützt.

Birgit Ziegler, Sabine Ritter und Marcel Janson, April 2021

1.3 Klinische Differenzierung

Spannungskopfschmerz

Definition

Spannungskopfschmerzen sind leichte bis mittelschwere, dumpfe bis drückende Kopfschmerzen, eher im gesamten Kopf als halbseitig, über einen Zeitraum von Minuten bis Tagen.

Modalitäten

Bewegung verschlechtert die Beschwerden nicht. Die Kopfschmerzen werden nicht von Erbrechen, Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit begleitet und stehen nicht in Zusammenhang mit einer anderen Erkrankung.

Mögliche Auslöser

- › Stress
- › Muskuläre Fehlbelastungen
- › Infekte
- › Fehl- und Mangelernährung

Einteilung

Sporadisch – weniger als 12 mal im Jahr

Häufig – 1- bis 14mal im Monat

Chronisch – regelmäßig an mindestens 15 Tagen im Monat länger als 4 Stunden anhaltend über mindestens drei Monate (=> mindestens 180 Tage pro Jahr)

Syndrom	Differenzierung	Symptome
Leber-Qi-Stagnation	Lokalisation	Stirn- oder Schläfenkopfschmerz, kann die Seite wechseln
	Schmerzqualität	nagend und konstant (nicht klopfend)
	Modalitäten	▼ Stress, emotionale Spannung ▲ Bewegung
	Begleitsymptome	oft Übelkeit und Erbrechen, (Dickdarm/Magen-Disharmonie), Schmerzen und Spannung unter den Rippenbögen, Brustspannen, Reizbarkeit, Verdauungsstörungen wie Aufstoßen und Blähungen
	Puls	gespannt
	Zunge	normaler bis roter Zungenkörper, gerollte, eingeerbte Zungenränder, Belag unauffällig oder weiß
Aufsteigendes Leber-Yang	Lokalisation	hinter den Augen, an den Schläfen, Augenbrauen (Gb 14) aufgrund des inneren Verlaufs der Leber-Leitbahn am Scheitel oder entlang des Gallenblasen-Meridians, einseitig oder beidseitig
	Schmerzqualität	stark klopfender oder hämmernder Kopfschmerz
	Modalitäten	▼ Stress, emotionale Spannung, Liegen ▲ Ruhe, Sitzen im Dunklen
	Begleitsymptome	Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Sehstörungen: lichtempfindlich, Blitze rechts: Gallenblase, links: Leber
	Puls	schnell, oberflächlich, saitenförmig
	Zunge	roter Zungenkörper / Zungenrand, Belag unauffällig, blasser, evtl. orangefarbener Zungenkörper bei Leber-Blut-Mangel
Leber-Feuer	Lokalisation	hinter den Augen, an den Schläfen, Augenbrauen (Gb 14) aufgrund des inneren Verlaufs der Leber-Leitbahn am Scheitel oder entlang des Gallenblasen-Meridians, einseitig oder beidseitig
	Schmerzqualität	stark, klopfend, hämmernd Schmerz noch unerträglicher und ausgeprägter als bei aufsteigendem Leber-Yang.
	Modalitäten	▼ Stress, Alkohol, scharfe Gewürze ▲ muss im dunklen Zimmer sitzen
	Begleitsymptome	Aura mit Sehstörungen und Lähmungserscheinungen, Nackensteife + rote brennende Augen
	Puls	schnell, oberflächlich, saitenförmig
	Zunge	roter Zungenkörper / Zungenrand, gelber Zungenbelag

2.5 Therapie

Syndrommuster

Äußere Pathogene

- › Äußere Wind-Hitze (S. 46)
- › Äußere Wind-Kälte (S. 53)

Syndrome der Fülle – innere Faktoren

- › Leber-Qi-Stagnation (S. 61)
- › Leber-Feuer (S. 74)
- › Aufsteigendes Leber-Yang (S. 68)
- › Leber-Wind (S. 81)

Äußere und innere Faktoren

- › Magen-Hitze (S. 87)
- › Schleim (S. 105)
- › Nahrungsmittelstagnation (S. 92)
- › Blutstagnation (S. 112)
- › Nässe (S. 98)

Syndrome der Leere

- › Qi-Leere (S. 119)
- › Nieren-Yin-Leere (S. 143)
- › Blut-Leere (S. 134)
- › Nieren-Yang-Leere (S. 147)

Äußere Pathogene

▶ Äußere Wind-Hitze

Symptomatik

Kopfschmerz-Symptome

Starker Kopfschmerz, in den ganzen Kopf ausstrahlend, auch mit allergischer Rhinitis im späten Frühjahr und Sommer. Eine mögliche Allergiebehandlung mit Akupunktur sollte schon zwei bis drei Monate vor der Allergiesaison beginnen.

Schicht

Taiyang und Yangming

Ursachen

Wei-Qi-Mangel, Eindringen des äußeren pathogenen Faktors Wind-Hitze

Weitere Symptome

Fieber, Durst, Halsschmerzen, Husten, gerötete Augen, eventuell auch Schnupfen. Die eingedrungene Hitze geht jedoch schnell in Hals und Lunge.

Puls

oberflächlich, voll, schnell

Zunge

normal bis gerötet, eventuell dünner gelb-weißer Zungenbelag

Therapie**Akupunktur****Therapiestrategie**

Wind-Hitze ausleiten und Kopfschmerzen lindern

Nadeltechnik

ausleitend

Akupunkturpunkte	Kategorie	Wirkung
3E 5 Waiguan	Luo-Punkt	leitet Wind-Hitze und Wind-Kälte aus
Gb 20 Fengchi		vertreibt inneren und äußeren Wind, macht die Leitbahnen durchgängig
Du 14 Dazhui		vertreibt inneren Wind und äußere Wind-Hitze
Di 4 Hegu	Meisterpunkt für den Kopf	vertreibt innere und äußere Pathogene vom Kopf
M-BW 35 Huatuojiaji	Extrapunkt	stärkt das Immunsystem
Bl 12 Fengmen		leitet Wind aus
Bl 13 Feishu		stärkt die Lunge

Die genannten Punkte stellen eine gute Kombination dar.

Weitere Punkte	Wirkung
Di 11 Quchi	vertreibt Wind-Hitze
3E 17 Yifeng	„Wind-Schild“, eliminiert Wind, klärt Hitze

Phytotherapie**Chinesische Arzneipflanzen bei Wind-Hitze**

Yin Qiao San (Lonicerae flos und Forsythiae fructus Pulver)

klärt Hitze und eliminiert Toxine.

Arzneipflanzen	Dosis	Wirkung
Jin Yin Hua (Lonicerae flos)	30 g (15 g)	kühlt Blut, klärt toxische Hitze
Lian Qiao (Forsythia fructus)	30 g (15 g)	kühlt Blut, klärt toxische Hitze
Dan Dou Chi (Sojae praeparatum semen)	15 g (5 g)	vertreibt äußere Wind-Hitze und Wind-Kälte
Jie Geng (Platycodi radix)	18 g (6 g)	transformiert kalten Schleim
Niu Bang Zi (Arctii lappae fructus)	18 g (6 g)	vertreibt Wind-Hitze
Bo He (Menthae herba)	18 g (6 g)	vertreibt Wind-Hitze
Jing Jie (Schizonepetae herba)	12 g (4 g)	transformiert Schleim
Dan Zhu Ye (Lophateri herba)	12 g (4 g)	beseitigt Hitze aus der Qi-Ebene
Gan Cao (Glycyrrhizae radix)	15 g (5 g)	tonisiert Qi, harmonisiert die anderen Arzneipflanzen

Modifikationen können sich je nach individueller Konstitution ergeben.

Die Rezepturen werden heute vielfach als Granulatpulver verordnet. Die Dosis der einzelnen Kräuter ist in Klammern angegeben. Üblicherweise werden 2 x täglich 4 - 6 g des Rezepturenpulvers verabreicht.

Weitere Rezepturen**Chai Ge Jie Ji Tang**

(Bupleuri radix und Puerariae radix Dekokt zur Entlastung der Muskulatur)

Diese Rezeptur eignet sich, wenn die Hitze schon tiefer eingedrungen ist und es z.B. zu einer Tonsillitis oder akuten Virusinfektion mit hohem Fieber und Gliederschmerzen gekommen ist.

Chin. Arzneipflanze	Dosis	Wirkung
Chai Hu (Bupleuri radix)	6 g	vertreibt Wind-Hitze
Ge Gen (Puerariae radix)	6 – 12 g	vertreibt Wind-Hitze
Qiang Huo (Notopterygii rhizoma und radix)	6 – 15 g	vertreibt Wind-Kälte
Bai Zhi (Angelica dahuricae radix)	3 – 9 g	vertreibt Wind-Kälte
Huang Qin (Scutellariae radix)	6 – 15 g	klärt feuchte Hitze
Shi Gao (Gypsum)	9 – 30 g	beseitigt Hitze aus der Qi-Ebene
Jie Geng (Platycodi radix)	3 – 9 g	transformiert kalten Schleim
Bai Shao (Paeoniae radix alba)	6 – 15 g	tonisiert Blut
Gan Cao (Glycyrrhizae radix)	3 – 12 g	tonisiert Qi, harmonisiert die anderen Arzneipflanzen
Da Zao (Jujubae fructus)	3 – 10 g	tonisiert Qi

Cong Chi Jie Geng Tang

(Dekokt mit Allii fistulosi bulbus, Sojae semen praeparatum und Platycodi radix)

Diese Rezeptur kann im Frühstadium einer Erkältung mit Kopfschmerzen gegeben werden.

Chin. Arzneipflanze	Dosis	Wirkung
Dan Dou Chi (Sojae semen praeparatum)	6 – 15 g	vertreibt Wind-Hitze
Bo He (Menthae haplocalycis herba)	3 – 4,5 g	vertreibt Wind-Hitze
Jie Geng (Platycodi radix)	3 – 9 g	transformiert kalten Schleim
Lian Qiao (Forsythiae fructus)	6 – 15 g	vertreibt toxische Hitze
Zhi Zi (Gardeniae fructus)	6 – 12 g	beseitigt Hitze aus der Qi-Ebene
Dan Zhu Ye (Lophateri herba)	6 – 9 g	beseitigt Hitze aus der Qi-Ebene
Gan Cao (Glycyrrhizae radix)	3 – 12 g	tonisiert Qi, harmonisiert die anderen Arzneipflanzen

Akupunkturpunkte

Wandlungsphase Holz

Akupunkturpunkte Leber und Gallenblase	Lokalisation	Kategorie	Wirkung
Le 2 Xingjian	0,5 cun proximal der Zwischenzehenfaszie zwischen großer und 2. Zehe, etwas distal des Metatarsal-Phalangeal-Gelenks	Feuer-Punkt Ying-Quellpunkt Sedierungspunkt	klärt Leber-Feuer, senkt Leber-Yang ab, verteilt das Leber-Qi, beruhigt Leber-Wind, klärt Hitze und stoppt Blutungen
Le 3 Taichong	auf dem Fußrücken, distal des Winkels zwischen der 1. und 2. Metatarsale	Erd-Punkt Shu-Bachpunkt, Yuan-Punkt	verteilt Leber-Qi, senkt Leber-Yang ab, tonisiert Leber-Blut und Leber-Yin, klärt Hitze vom Kopf und den Augen, verankert Leber-Yang im Leber-Yin
Le 6 Zhongdu	7 cun proximal des medialen Malleolus, am medialen Rand der Tibia	Xi-Punkt	verteilt Leber-Qi, reguliert Blut, leitet Feuchtigkeit aus
Le 8 Ququan	kurz oberhalb der Kniegelenksfalte, in der Vertiefung anterior des M. Semitendinosus und Semimembranosus	Wasser-Punkt He-Meerpunkt Tonisierungspunkt	nährt Blut und Yin, klärt feuchte Hitze aus dem unteren Erwärmer, bewegt Blut und stärkt den Uterus
Le 13 Zhangmen	am freien Ende der 11. Rippe	Mu-Punkt der Milz Treffpunkt von Le, Gb und Daimai	harmonisiert Leber und Milz, reguliert den mittleren und unteren Jiao, stärkt die Milz, verteilt und reguliert das Leber-Qi
Le 14 Qimen	im 6. ICR, 4 cun lateral der Mittellinie	Mu-Punkt der Leber Treffpunkt von Leber und Milz Punkt des Yinweimai	verteilt und reguliert das Leber-Qi, bewegt das Blut, harmonisiert Leber und Magen
Gb 1 Tongziliao	in einer Vertiefung am lateralen Rand des Canthus lateralis, 0,5 cun lateral des äußeren Augenwinkels	Treffpunkt von Gb, Dü und 3E	eliminiert Wind, klärt Hitze, stärkt die Augen



**Hat Ihnen das Buch von
Birgit Ziegler | Sabine Ritter | Marcel Janson**

**Kopfschmerzen in der Chinesischen Medizin
Syndromdifferenzierung und integrative
Therapie
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>