



TCM-Behandlung bei Kopfschmerzen und Migräne

VON AIGUO QIN

Beschwerden wie Kopfschmerzen und Migräne sind chronische, neurologisch bedingte Gefäß-Erkrankungen, die im klinischen Alltag sehr häufig vorkommen. Wegen langfristigen und wiederholten Schmerzen leiden viele Patienten unter andauernder Müdigkeit, Abgeschlagenheit bis hin zur Depression. Dies hat eine gravierende Auswirkung auf die Arbeit und die Lebensqualität. Bei den meisten Patienten beginnen die Kopfschmerzen bereits im Kindes- bzw. Teenageralter und erreichen ihren Höhepunkt im jungen Er-

wachsenalter. In der Regel leiden Frauen häufiger unter Kopfschmerzen als Männer.

Bei einer Migräne ist der Schmerz meist nur auf einer Seite spürbar und dauert ca. 4 bis 72 Stunden. Oft wird der starke Schmerz von Übelkeit, Erbrechen und Licht-Empfindlichkeit begleitet; der Patient muss im Bett bleiben und Schmerzmittel sind leider oft wirkungslos. Bei allgemeinen Kopfschmerzen verteilt sich der Schmerz über den gesamten

Kopf. Der Schmerz lokalisiert sich manchmal auch nur am Hinterkopf, in der Stirn oder um die Augenbrauen. Oft strahlt der Schmerz vom Schulter-/Nackebereich aus und verteilt sich dann im ganzen Kopf.

Der Intervall und die Stärke der Schmerzen können sehr stark variieren. Es kann 1- bis 2-mal im Monat, 1- bis 2-mal pro Woche oder sogar täglich vorkommen. Die Ursachen der Krankheit sind sehr vielseitig. Oft ist es genetisch bedingt; der Schmerz kann aber auch durch endokrine Erkrankung, chronische Sinusitis, Nacken-/Muskelverspannungen oder Verletzungen der Halswirbel ausgelöst werden. Stress, Übermüdung, zu starke emotionale Schwankungen, Unverträglichkeit auf bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelzusatzstoffe können ebenfalls die Kopfschmerzen und Migräne hervorrufen.

*Aus Sicht der Traditionellen
Chinesischen Medizin (TCM)
sind Kopfschmerzen und
Migräne hauptsächlich durch
die Blockade der Meridiane
verursacht.*

Bei der Diagnose werden gemäss körperlicher Konstitution diese Blockaden nach «Kälte» und «Hitze», «Leere» und «Fülle» in verschiedene Typen aufgeteilt.

*Gemäss unserer langjährigen
klinischen Erfahrung hat die
TCM-Behandlung guten Erfolg
bei Kopfschmerzen und Migräne.*

Sowohl die Stärke als auch die Häufigkeit können deutlich reduziert werden, es ist sogar möglich, dass der Schmerz vollständig verschwindet.

Eine TCM-Behandlung ist ganzheitlich. Obwohl der Schmerz sich im Kopf befindet, ist die Behandlung keine lokale Symptombekämpfung, sondern auf die gesamte körperliche Konstitution angepasst. Erst dann kann man die gewünschte Heilung erzielen. Akupunktur ist dabei die wichtigste Behandlungsmethode. Wichtig ist, je nach Diagnose: bei Kälte den Körper (z.B. die Energien & Körpersäfte usw.) zu wärmen, bei Hitze abzukühlen, bei Schwäche zu tonisieren und die Fülle abzuleiten. Neben Akupunktur können Behandlungsmethoden wie Moxibustion (Beifusskraut), Schröpfen und eine Kräutertherapie die Behandlung sehr gut ergänzen. In der Regel sind 10 Behandlungen notwendig, je nach Intensität und Intervall der Schmerzen wird 1- bis 2-mal pro Woche behandelt. Für jede Behandlung sollten Sie mindestens 60 Minuten einplanen.

Beugen Sie Kopfschmerzen vor. Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf. Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Süsses, Kaffee und Wein. Kopf und Nacken vor Wind und Nässe schützen.

