

Behandlung und Vorbeugung von Kopfschmerzen und Migräne nach den Regeln der TCM

Professor J. Qin

First Affiliated Hospital
Sun Yat-sen University, Guangzhou



Kopfschmerzen



Ursachen

Pathogene Faktoren

Wind, Kälte, Feuchtigkeit, Hitze

(Wenn „*pathogenes-Qi*“ den Kopf attackiert wird
„*reines Yang-Qi*“ blockiert → Kopfschmerzen)

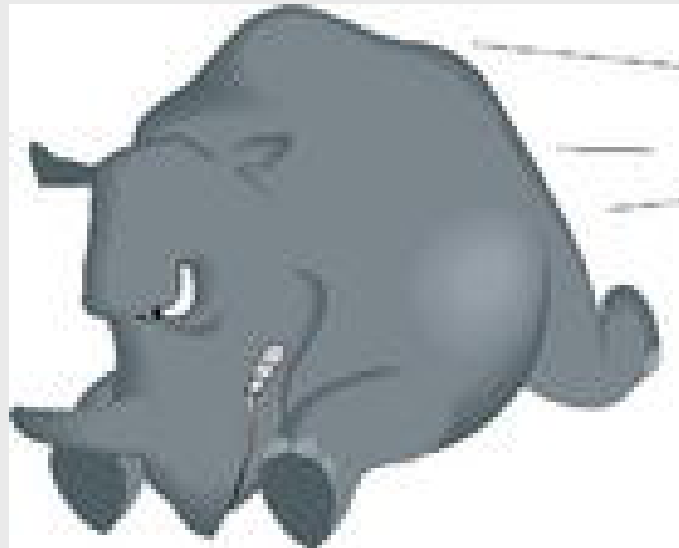
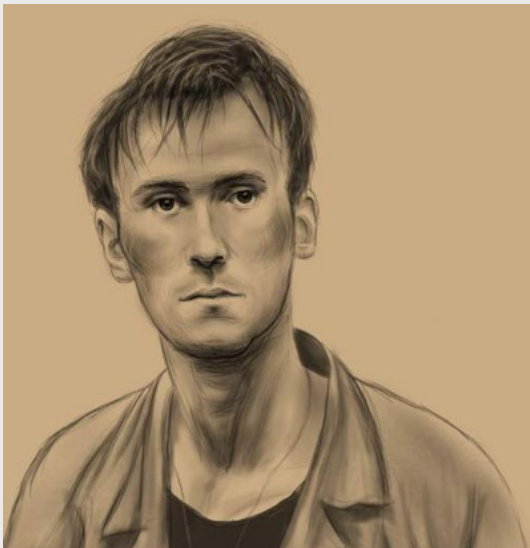


Ursachen

Emotionale Störungen

z.B. Depression, Ärger, Qi-Stagnation, aufsteigendes Yang, Feuer durch Leber-Stagnation

→ können Kopfschmerzen verursachen



Ursachen

Mangel an vorgeburtlicher Essenz oder
übermäßiger Geschlechtverkehr



Ursachen

- **Schwache Körperkonstitution**
Milz- / Magen-Schwäche, Qi- / Blut-Mangel, Mangel an Zhen-Qi nach langer Krankheit, Meridiane am Kopf blockiert
→ *kann Kopfschmerzen verursachen*
- **Übermäßiges Essen**
zu viel Alkoholgenuss, fettige oder scharfe Speisen, Entstehung von Schleim/Feuchtigkeit durch Milz-Schwäche
→ *kann Kopfschmerzen verursachen*

Ursachen

Nach:

Äußeren Kopfverletzungen / langjährige
Krankheit

→ Qi/ Blut-Stagnation blockiert
Kopfmeridiane



Prinzip der Behandlung

- Kopfschmerzen durch „Erkältungs-Fülle-Syndrom“

Wind und Kälte ableiten, Hitze kühlen,
Feuchtigkeit ausleiten

Prinzip der Behandlung

- Kopfschmerzen durch Disharmonie zwischen Organen

Leere-Syndrom

Yin nähren, Blut tonisieren, Nieren und Essenz stärken

Fülle-Syndrom

Leber regulieren, Schleim ableiten und Stagnation befreien

Leere/Fülle Syndrom (gemischt)

abhängig von den Beschwerden

Kategorie der Behandlung

- Kopfschmerzen durch Erkältung

Wind-Kälte Kopfschmerzen

Beschwerden: ausstrahlende Kopfschmerzen bis zum Nacken/Rücken, Verspannungen, Abneigung gegen Wind und Kälte, Verstärkung durch Wind, **kein** trockener Mund, dünner weißer Zungenbelag, Puls oberflächlich

Behandlung: Wind und Kälte ableiten, Schmerzen lindern

Kategorie der Behandlung

- Kopfschmerzen durch Erkältung

Wind-Hitze Kopfschmerzen

Beschwerden: ziehende Kopfschmerzen („fast wie abgerissen“), Fieber, Abneigung gegen Wind, rotes Gesicht und Augen, rote Zungenspitze, durstig und trinkt viel, Stuhlgang unregelmäßig oder Verstopfung, dünner gelber Zungenbelag, Puls: oberflächlich und schnell

Behandlung: Wind ableiten und Hitze kühlen

Kategorie der Behandlung

- Kopfschmerzen durch Disharmonie zwischen Organen

Blut Mangel Kopfschmerzen

Beschwerden: chronische Schmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Palpitationen, blasses Gesicht, Antriebsarmut, Müdigkeit (verstärkt nach Belastung), blasse Zungenfarbe, weißer dünner Belag, Puls: fein und schwach

Behandlung: Blut nähren, Yin tonisieren, Schmerzen hemmen



Kategorie der Behandlung

- Kopfschmerzen durch Disharmonie zwischen Organen

Schleim Kopfschmerzen

Beschwerden: Kopfschmerzen mit Schwindel, Druckgefühl im Brustbereich, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Müdigkeit, träge, Schwitzen, Abneigung gegen Wind, weißer schmieriger Zungenbelag, Puls: schlüpfrig oder Saitenförmig + Schlüpfrig

Behandlung: Milz stärken, Trockenheit befeuchten, Schleim lösen



Kategorie der Behandlung

- Kopfschmerzen durch Disharmonie zwischen Organen

Nieren-Schwäche Kopfschmerzen

Beschwerden: Kopfschmerzen („Leergefühl“), Schwindel und Ohrgeräusche, Schwächegefühl im Lenden/Knie-Bereich, Erschöpfung, rote Zungenfarbe (wenig Belag), Puls: fein und schwach

Behandlung: Yin nähren, Nieren tonisieren, Essenz aufbauen



Kategorie der Behandlung

- Kopfschmerzen durch Disharmonie zwischen Organen

Blutstau Kopfschmerzen

Beschwerden: nicht beeinflussbare Kopfschmerzen, Schmerzen wandern, stechende Schmerzen, violette Zungenfarbe (dünner weißer Belag), Puls: fein oder fein & rau

Behandlung: Blut bewegen, Blutstau befreien, Schmerzen hemmen



Kategorie der Behandlung

- Kopfschmerzen durch Disharmonie zwischen Organen

Leber Yang Kopfschmerzen

Beschwerden: ziehende Kopfschmerzen, Schwere Kopf an beiden Seiten, Reizbarkeit, Schlafstörung, bitterer Mundgeschmack, rotes Gesicht, gelber Zungenbelag, Puls: saitenförmig & schnell

Behandlung: aufsteigendes Leber-Qi regulieren, Yang milden und Wild stillen



Vorbeugung und Pflege

- Erholung, ruhige Umgebung, nicht zu helles Licht



Vorbeugung und Pflege

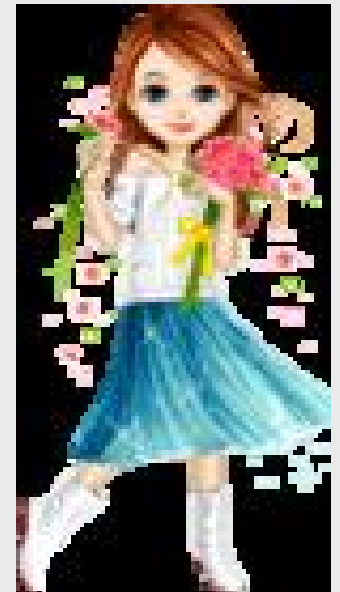
- Den Jahreszeiten anpassen, auf Körpertemperatur achten, Sport treiben



Vorbeugung und Pflege

- **Beschwerden durch Disharmonie zwischen Organen**

Auf Stimmung achten, Aufregung vermeiden und sich erholen



Vorbeugung und Pflege

- **Aufsteigendes Leber-Yang**
fettige, scharfe Speisen vermeiden (Hitze
besänftigen und Wind ausleiten)



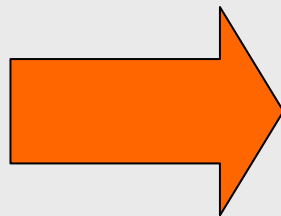
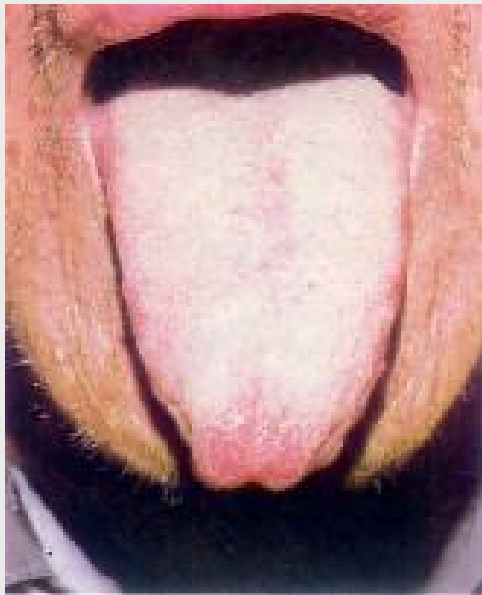
Vorbeugung und Pflege

- **Leber-Feuer Kopfschmerzen**
Kalte Umschläge helfen



Vorbeugung und Pflege

- **Schleim Feuchte Kopfschmerzen**
Gekochte oder gedünstete Speisen



Vorbeugung und Pflege

- **Essenz-Blut Mangel**
Auf die Ernährung achten, mehr Milch,
Honig und Knochenmark



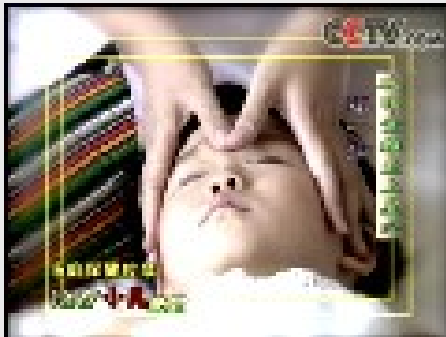
Vorbeugung und Pflege

- NICHT rauchen, KEIN Alkohol



Vorbeugung und Pflege

- Kopfmassage:
Meridiane frei machen, Qi-Blut regulieren



Migräne



Merkmale der Migräne

- Explosionsartige Schmerzen, starke Intensität, meist nur einseitig (links/rechts), Schmerzen bis in die Augen/Zähne
- kann nicht behandelt werden wie normale Kopfschmerzen
Qualität: ziehend/stechend/pulsierend
Auslöser: Belastung („Stress“), Stimmung
- Aufsteigendes Leber-Yang, Wind-Feuer im Leber-Meridian



Behandlung der Migräne

Leber regulieren, Wind ausleiten,
Meridiane befreien

(Chrysanthemenblüten,
Gastrodienwurzelstock, usw.)



Vorbeugen und Pflege bei Migräne

- Wind, Trockenheit, Feuchte, Hitze, Gewitter, Sonnenschein, Kälte, Donner sind alles Auslöser der Migräne



Vorbeugen und Pflege bei Migräne

- Warm halten



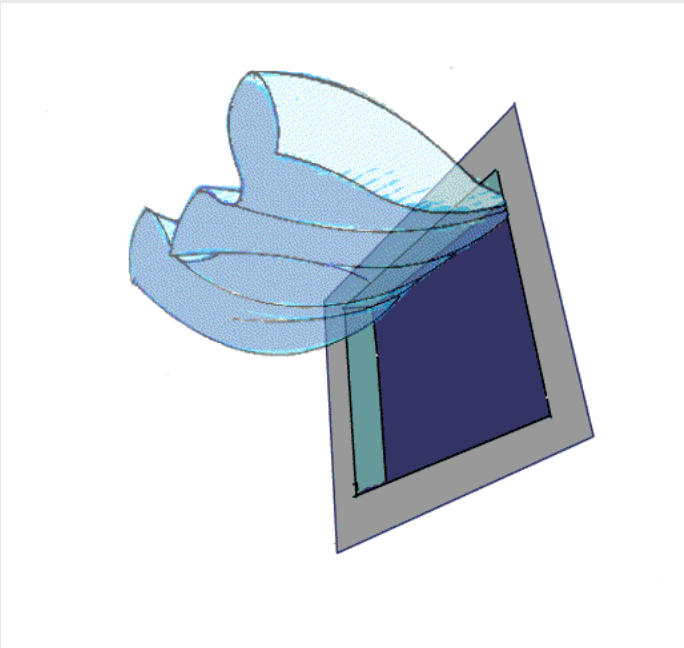
Vorbeugen und Pflege bei Migräne

- Gesunde Mischung aus Bewegung & Erholung:
Sport, Schlafen, keine übermäßigen Belastungen



Vorbeugen und Pflege bei Migräne

- Luftiger Raum, KEIN Alkohol, NICHT rauchen



Was last night really worth it?
It's not the drinking. It's how we're drinking.



Vorbeugen und Pflege von Migräne

- **Einfluss von Medikamenten**
Auslöser: Pille, Albendazole, Rifampicin, Glycerintrinitrat, Östrogen oder übermäßige Mengen Vitamin A



Ernährung

- Vermeiden Tyramine enthaltende Nahrungsmittel wie Kaffee, Schokolade, Milchprodukte
- Tierfett: 49,8% aller Lebensmittel → Auslöser, weniger Tierfett kann auch Migräne vermeiden
- Kein Alkohol, auch kein Rot-/Weiß-Wein
- Kein Zitronensaft, Eis
- Kein Rindfleisch, Wurst, geräucherte Speisen



Ende

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit !

