

Auszüge aus dem Skript zum Thema *Kopfschmerzen*

❖ „Schmerz ist der Schrei des Körpers nach frei fließender Energie“

Schmerzcharakter

- **Akut:**
 - Qi Stagnation, Hitze
- **Chronisch, langsamer Aufbau:**
 - Xue Stagnation
- **Krampfartig, ziehend, „hitzig“**
 - Qi Stagnation, evtl. mit Hitze
- **Dumpf, schwer, „Ausdehnungsschmerz“**
 - Feuchte, Säftestagnation
- **Schwäche, Leeregefühl, Kälte verschlimmert**
 - Mangel an Qi und Wärme
- **„Hitzeschmerz“, pulsierend**
 - Hoher Blutdruck, Hitze

Emotionen

- **Zorn - „Melancholie“**
 - Leber Qi bzw. Xue Stagnation
- **Angst / Kollaps**
 - Nieren- / Essenzschwäche, auch Herz Qi Mangel
- **Trauer / Sorge**
 - Qi Schwäche in Lunge / Milz
- **„Euphorie“, zu viel geistige Arbeit**
 - Herz „Druck“, Schlaflosigkeit,

Veränderungen durch: Ernährung

- **Rohkost / Vollkornprodukte**
 - Milz Qi Schwäche / Magen Hitze
- **Milchprodukte, Fett**
 - Feuchte, Le Xue Stagnation / Yin / Xue Mangel
- **Geschmäcker**
 - Bitter und sauer kühlen / scharf & süß wärmen
 - Bitter und scharf trocknen / süß & salzig befeuchten
- **Organuhr / Uhrzeit**
 - Verträglich nach Uhrzeit

Veränderungen: Allgemein

- **Aktivität /Dehnungsübungen bessern:**
 - Qi und Xue Stagnation
- **Aktivität verschlechtert:**
 - Qi und Yang Mangel
- **Klimaeinflüsse**
 - Kälte, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit, Wind
- **Organuhr / Uhrzeit**

Lage

- **Galle: Seitlich**
 - Emotional, einseitig
- **Magen: Stirn**
 - „Krampf im Magen“
- **Leber: „Deckel“**
 - Vergiftung, Alkohol
- **Blase: Nacken**
 - Yin Mangel, Essenzmangel (Steilfalten der Stirn)

Ursachen

❖ Äußere Ursachen - Akute Krankheiten

Westlich gesehen handelt es sich hier meist um Infektionskrankheiten.

Nach der TCM stehen hier zwei Ursachen im Vordergrund:

	Wind Kälte	Wind Hitze
Westlich	Virusinfekt	Bakterieller Infekt
Leitsymptome	Grippe-symptome, Schwäche, kein Durst / Appetit, Frieren, Kälte und Wind Aversion,	Halsschmerzen, eitrige Entzündungen, Durst auf kalte Getränke
Verlauf	Langsamer Beginn, langsam steigendes Fieber	Heftiger, schneller Beginn, evtl. hohes Fieber
Psyche	Depressiv, Introvertiert, ruhebedürftig	Gereizt, zornig, Bewegungsdrang
Regionen	Nacken, Glieder, Kopf	Nacken, Hals, Kopf
Kopf	Ganzer Kopf, dumpfer Dauerschmerz	Hals, Stirn, Augen, seitlich, stechender anfallsartiger Kopfschmerz

➤ Fülle Krankheiten

• Holz / Leber / Galle

	Leber Qi Stagnation	Leber Xue Stagnation
Mechanismus	Krampf (Muskulatur)	Druck („Vollaufen“)
Psyche	Zorn, nach außen	Gedrückt, nach innen
Symptome	Gestaut, Krämpfe, <i>rebellisches MagenQi</i> , Übelkeit, einseitige Beschwerden, hoher Blutdruck	Müdigkeit, besser durch Bewegung, Fettunverträglichkeit, Einlagerungen
Zunge:	Angespannt	Violett, Geschwollen
Puls	Gespannt	„feucht“
Menstruation	Dysmenhoroe, krampfartige Schmerzen	Dumpfer Dauerschmerz, langsamer Beginn, PMS, Brustspannung, besser nach Blutung
Kopf	Nacken, seitlich, Stirn anfallsartig	Pulsierender, dumpfer Dauerschmerz, Druck, Schädeldecke, ganzer Kopf

➤ **Leere Krankheiten**

• **Feuchtigkeit / Milz Qi Schwäche / Kälte**

	MP Qi Schwäche / Feuchtigkeit
Ursachen	Veranlagung / Ernährung / feuchtes Klima
Symptome	<i>Qi Schwäche:</i> Verdauungsschwäche, Nahrungsreste, Müdigkeit, Schwäche <i>Feuchte:</i> Schwere Beine, Ödeme , kein Durst
Puls	Leer, schlüpfrig
Zunge	Blass, Zahneindrücke, heller Belag
Kopf	Dumpfer Dauerschmerz, meist ganzer Kopf, „wie in Watte“, unklares träges Wahrnehmen und Denken (Sinnesöffnungen)

• **Kälte / Nieren Yang Mangel**

	Kälte
Ursachen	Mangel an Wärme, dabei kalte Füße, inneres Frieren und roter Kopf
Symptome	Innere Kälte, kalte Füße und Hände,
Puls	Leer, gespannt
Zunge	Blass, heller Belag, rote Zungenspitze
Kopf	Dumpfer Dauerschmerz (DM 20)

• **Wechseljahre / Nieren Yin Mangel / Le Xue Mangel**

	Nieren Yin Mangel
Ursachen	Östrogenmangel, Trockenheit
Symptome	„Leere Hitze“, Hitzewallungen, Nachtschweiß, Trockene Haut und Schleimhäute, Reizbarkeit <i>Rückenschmerzen</i>
Puls	Leer, schnell oberflächlich, gespannt
Zunge	Trocken, rissig, Spitze rot
Kopf	Vom Rücken in den Nacken hochsteigend

Therapie

Wind Kälte

	Wind Kälte
Einzelmittel	Thymian, Ysop, Lindenblüten H. Ephedra, Zingiberis recens, Notopterygium, Schizonepeta
Rezepte	Ma huang tang, Chuan Xiong tiao san
Akupunktur	Nacken und Hals frei machen! Windpunkte, Schädelkante, Ga 20, 21, Di 4, Lu , 7, DM 16 Zust. und Alarmpunkte (Bl 13 Lu 1) Brunnenpunkte (Lu 11, Di 1) Rotlicht
Ernährung	Kraftsuppen, scharfe Lebensmittel (Meerrettich, Pfeffer), leichte Kost
Sonstiges	Warm halten , Ruhe Kopfdampf, Inhalieren

Wind Hitze

	Wind Hitze
Einzelmittel	Pfefferminze, Kampher, Salbei Folium Mori, R. Bupleuri, Forsythia
Rezepte	Sang ju Yin, yin qiao jie duwan
Akupunktur	Nacken und Hals frei machen! Windpunkte, Schädelkante, Ga 20, 21, Di 4, Lu , 7, DM 16 Quellepunkte (Lu 10, Di 2) Zustimm. und Alarmpunkte (Bl 13 Lu 1) Vorsicht mit Wärmebehandlung!
Ernährung	Vorsicht mit schweißtreibenden Mittel, Kräftige Nahrung, keine kalten Getränke
Sonstiges	Mit Salbei gurgeln, Halstuch tragen, evtl. Quarkauflagen

Leber Qi Stagnation

	Leber Qi Stagnation
Einzelmittel	Baldrian, Lavendel, Johanniskraut Cyperus, Ligusticum
Rezepte	Xia Yao san, Yue ju wan
Akupunktur	Fernpunkte zuerst! Nacken freimachen Ga 21, Di 4, Le 3 Alarmpunkte: Le 13, 14, Ga 24 Zustimmpt.: Bl 18, 19 Sondergef.: Ga 41, 3E5, Mp4, Ks 6 60 AP: Ga 41, 3E3, Le 1, Ks 1 Kopfpunkte: Ma 8, Ga 1, 3E3 DM 20 Windpunkte
Ernährung	Leichtes Abendessen, nicht zu fettig, bei Hitze Rohkost, entgiftende Nahrung, Bitterstoffe
Sonstiges	Psychischer Hintergrund!, Entspannung und Anspannung im Wechsel, Sport, Dehnungsübungen, genügend Schlaf, evtl Wärmepflaster

Feuchtigkeit / Milz Qi Schwäche

	Feuchtigkeit / Milz Qi Schwäche
Einzelmittel	Fenchel, Anis, Holunderblüten Atractylodes, Astragalus, Poria, C. Magnolia
Rezepte	Si jun zi tang, wu ling san Bu zhong yi qi tang
Akupunktur	Allgemein: Mp 3, 6, 9, Alarm / Zust.: Bl 20, 21, 23, KG 12, KG 4, Le 13 60 AP: MP 3, Lu 9, Ma 36, Di 11, Mp 9, Lu 5 Sondergef.: Lu 7, Ni 6, Mp 4, Ks 6 Kopf Ma 8, DM 20, Yintang, Kinn
Ernährung	kräftigende, ausleitende Mittel Hirse, Hülsenfrüchte, warmes Frühstück, scharf würzen, Rohkost, schleimende Nahrung reduzieren
Sonstiges	Klima beachten, Warm halten, leichte Bewegung, Qi Gong