



Kopfschmerzen lassen sich mit der Akupunktur, eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin, bekämpfen. Dabei werden kleine Nadeln am Körper oder Ohr angebracht. An spezifischen Stellen eingesetzt können sie einen regulierenden Einfluss auf die Funktion der Organe bewirken. Fotos: Zuchold

Kopfschmerzen: So hilft die Traditionelle Chinesische Medizin

Kopfschmerzen sind immer lästig. Für viele Menschen gehören sie zum Alltag dazu. Was aber, wenn sie die Lebensqualität beeinträchtigen, nicht verschwinden oder immer wiederkommen? Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet hier präventiv und begleitend verschiedene Behandlungsmöglichkeiten – von der Arzneimitteltherapie über Tuina, die Ernährung bis hin zu Qi Gong und Akupunktur. VON JAKOB BRANDT



Tuina ist die manuelle Therapieform der TCM. Dazu wird mit speziellen Handtechniken, chiropraktischen Techniken und Akupressur gearbeitet.



Es gibt eine Fülle an möglichen Ursachen für Kopfschmerzen. Diese abzuklären, dabei hilft in der Traditionellen Chinesischen Medizin die Puls- und Zungendiagnose.



In der den ganzen Menschen betrachtenden chinesischen Medizin unterscheidet man verschiedene Muster von Kopfschmerzen. „Bei chronischen Kopfschmerzen liegt meistens eine innere Funktionsstörung vor“, sagt Heilpraktikerin Andrea Schroeder aus Zeven. „In diesem Fall ist das Behandlungskonzept darauf ausgerichtet, den Organismus zu stärken.“ Akute Kopfschmerzen hingegen würden häufig bei Erkältungskrankheiten auftreten; dumpfe Kopfschmerzen mit dem Gefühl von Benommenheit seien oft auf eine Schwäche der Verdauungsorgane zurückzuführen.

Kopfschmerzen in Verbindung mit Schwindel sind in der chinesischen Medizin ein Hinweis auf Erschöpfung und Blutmangel. Kopfschmerzen können also sehr unterschiedliche Ursachen haben. Und daraus ergeben sich eine Fülle von Behandlungsmöglichkeiten. „Schmerz, egal wo er sich im Körper bemerkbar macht, bedeutet, dass die Lebensenergie Qi aus unterschiedlichen Gründen ins Stocken geraten ist und nicht frei fließen kann“, sagt Heilpraktikerin Andrea Schroeder.

Zunächst einmal geht es in der traditionellen chinesischen Medizin darum, herauszufinden, welchem Muster die Kopfschmerzen zugeordnet werden können. Dazu werden Begleitsymptome erfragt und die chinesische Pulsdiagnose sowie die Betrachtung der Zunge berücksichtigt. Des Weiteren gilt es herauszufinden, was den Menschen blockiert, wie er im Leben und Alltag steht, wo etwas nicht im Gleichgewicht ist. Bevor also eine Behandlung erfolgen kann, muss die Ursache für die Kopfschmerzen gefunden wer-

den. „Das Behandlungsziel ist immer den freien Qi-Fluss zu gewährleisten und darauf zu achten, dass der Körper genügend Qi bilden kann. Im Prinzip geht es darum, die eigenen Selbstheilungskräfte anzuregen“, erläutert Schroeder.

In der Anamnese versucht die Heilpraktikerin zu ergründen, ob der unter Kopfschmerzen leidende Mensch optimal an seine Umwelt angepasst ist. „Anpassung an unsere natürliche Umgebung ist überlebenswichtig“, sagt die 53-Jährige. „Das fängt bei der Ernährung an. Wenn unser Darm ständig Nahrungsmittel verdauen muss, die nicht gut zu ihm passen, dann kann das schon zu Blockaden führen.“

Bei der Behandlung von Kopfschmerzen werden neben Ernährungsgewohnheiten, Alltagsbelastungen, psycho-sozialen Aspekten und Einschränkungen des Bewegungsapparates auch Emotionen berücksichtigt. Ist zum Beispiel jemand dauernd gefrustet, bremsst auch das den Qi-Fluss und der Mensch wird krank. Folglich schaut die TCM genau hin, welche Emotionen den Menschen beherrschen.

„Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mit Hilfe der traditionellen chinesischen Medizin ein neues Bewusstsein für eigene Bedürfnisse entsteht und Achtsamkeit den Alltag begleitet“, führt Schroeder aus. „Wo es nicht gelingt, unterstützt und begleitet die TCM mit ihren unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten den Prozess der Anpassung.

So vielfältig die Ursachen für Kopfschmerzen sind, so vielfältig sind auch die Therapieansätze.“ Grundsätzlich steht die TCM auf fünf Säulen.

▷ **Ernährung:** Eine bedeutende Rolle nimmt in China die Ernährung ein. „Die Ernährung ist die Grundlage jeglicher Energie, die wir benötigen, um Qi zu bilden“, erläutert Andrea Schroeder. „Am besten ist unser Darm auf regionale und saisonale Kost eingestellt. Ernährung ist ein wichtiger Baustein in

der Therapie, mit dem man sehr schnell Erfolge erzielen kann.“

▷ **Chinesische Arzneimitteltherapie:** Gut bewährt hat sich auch die chinesische Arzneimitteltherapie, mit der in China, Schroeder zufolge, zwei Drittel aller Krankheiten in TCM-Kliniken behandelt werden. Die Heilpraktikerin aus Zeven verwendet ausschließlich pflanzliche Rezepturen, deren Wirkung einen regulierenden Einfluss auf die Therapie haben.

▷ **Tuina:** Eine weitere Behandlungsform ist die Tuina. Dabei wird der unter Schmerzen leidende Patient mit speziellen Handtechniken, chiropraktischen Techniken und Akupressur behandelt. „Durch Tuina können Organe in ihrer Funktion positiv behandelt werden“, sagt Schroeder. Besonders bei Schmerzen am Bewegungsapparat und Kopfschmerzen aufgrund von muskulären Verspannungen habe sich diese Behandlungsform gut bewährt.

▷ **Akupunktur:** Die bekannteste Therapieform ist jedoch die Akupunktur. Je nach Art der Kopfschmerzen werden an spezifischen Stellen des Körpers Nadeln gesetzt. Sie haben ebenfalls eine regulierende Wirkung auf den Energiefluss im Körper, wodurch der Heilungsprozess gefördert wird. Sehr häufig verwendet Andrea Schroeder begleitend die Ohrakupunktur. Diese hat eine positive Wirkung auf die Schmerzwahrnehmung, den Hor-

monhaushalt und das seelische Gleichgewicht.

▷ **Qigong:** Als fünfte und letzte Säule bleibt das Qigong. Hier werden Bewegungen mit speziellen Atem- und Meditationstechniken verbunden. Alternativ, so Schroeder, ist Bewegung an der frischen Luft immer gut, um sich und seinen Körper fit zu halten, denn Bewegung fördert den Qi-Fluss.

Ein Schema F zur Behandlung von Kopfschmerzen gibt es in der TCM nicht. Die Therapie passt sich immer den individuellen Beschwerden und Möglichkeiten eines Patienten an, wobei nicht nur die Kopfschmerzen, sondern auch die Begleitsymptome betrachtet und behandelt werden.

„Ziel ist immer, für genügend Qi zu sorgen und dass es im Körper frei fließen kann“, erläutert Schroeder. Sie rät zu einem aufmerksamen Umgang mit sich selbst und verweist auf ein chinesisches Sprichwort: Es ist besser, einen Brunnen zu haben, bevor man durstig ist. „Es ist sinnvoll, präventiv dafür zu sorgen, dass man sich in einem guten Gleichgewicht befindet“, sagt die Heilpraktikerin. Schmerz sei in diesem Sinne nicht immer negativ: „Es ist ein lebenswichtiges Alarmsignal, das uns auffordert, genauer hinzuschauen.“ (axt)

Wir setzen unsere Gesundheitsserie fort: Ab sofort dreht sich bei uns immer dienstags alles rund um das Thema Gesundheit. Lesen Sie nächste Woche, welche Tipps Physiotherapeuten zur Linderung von Spannungskopfschmerzen geben, die von der Halswirbelsäule ausgehen.



Heilpraktikerin Andrea Schroeder aus Zeven schwört auf die Traditionelle Chinesische Medizin. „Sie ist so alltagstauglich“, sagt die 53-Jährige. „Es gibt keine Medizin, die sich über einen so langen Zeitraum bewährt hat.“