

## 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:

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

### ➤ Fülle Krankheiten

#### • Holz / Leber / Galle

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

➤ **Leere Krankheiten**

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

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

• **Kälte / Nieren Yang Mangel**

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

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

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

## Therapie

### Wind Kälte

	<b>Wind Kälte</b>
<b>Einzelmittel</b>	Thymian, Ysop, Lindenblüten H. Ephedra, Zingiberis recens, Notopterygium, Schizonepeta
<b>Rezepte</b>	Ma huang tang, Chuan Xiong tiao san
<b>Akupunktur</b>	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
<b>Ernährung</b>	Kraftsuppen, scharfe Lebensmittel (Meerrettich, Pfeffer), leichte Kost
<b>Sonstiges</b>	Warm halten , Ruhe Kopfdampf, Inhalieren

### Wind Hitze

	<b>Wind Hitze</b>
<b>Einzelmittel</b>	Pfefferminze, Kampher, Salbei Folium Mori, R. Bupleuri, Forsythia
<b>Rezepte</b>	Sang ju Yin, yin qiao jie duwan
<b>Akupunktur</b>	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!
<b>Ernährung</b>	Vorsicht mit schweißtreibenden Mittel, Kräftige Nahrung, keine kalten Getränke
<b>Sonstiges</b>	Mit Salbei gurgeln, Halstuch tragen, evtl. Quarkauflagen

### Leber Qi Stagnation

	<b>Leber Qi Stagnation</b>
<b>Einzelmittel</b>	Baldrian, Lavendel, Johanniskraut Cyperus, Ligusticum
<b>Rezepte</b>	Xia Yao san, Yue ju wan
<b>Akupunktur</b>	Fernpunkte zuerst! Nacken freimachen Ga 21, Di 4, Le 3 Alarmpunkte: Le 13, 14, Ga 24 Zustimm.: 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
<b>Ernährung</b>	Leichtes Abendessen, nicht zu fettig, bei Hitze Rohkost, entgiftende Nahrung, Bitterstoffe
<b>Sonstiges</b>	Psychischer Hintergrund!, Entspannung und Anspannung im Wechsel, Sport, Dehnungsübungen, genügend Schlaf, evtl Wärmepflaster

### Feuchtigkeit / Milz Qi Schwäche

	<b>Feuchtigkeit / Milz Qi Schwäche</b>
<b>Einzelmittel</b>	Fenchel, Anis, Holunderblüten Atractylodes, Astragalus, Poria, C. Magnolia
<b>Rezepte</b>	Si jun zi tang, wu ling san Bu zhong yi qi tang
<b>Akupunktur</b>	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
<b>Ernährung</b>	kräftigende, ausleitende Mittel Hirse, Hülsenfrüchte, warmes Frühstück, scharf würzen, Rohkost, schleimende Nahrung reduzieren
<b>Sonstiges</b>	Klima beachten, Warm halten, leichte Bewegung, Qi Gong