



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 04-2016 : Migräne und andere chronische Kopfschmerzen



Wie bei jedem Schmerzgeschehen gibt es Blockaden, die den Energie- und Blutfluss behindern. Gerade bei der Migräne sind diese Blockaden oft über Generationen weiter vererbt. Vorstellen kann man sich diese Hemmnisse wie Sandbänke in einem Flusslauf. Diese können unterschiedliche Höhen haben, es kann sich zusätzlich Sand ablagern oder wieder abgetragen werden, je nach augenblicklicher Lebenssituation.

Ob man aber jemals in seinem Leben unter chronischen Kopfschmerzen zu leiden hat, hängt also von verschiedenen Faktoren ab.

Zunächst einmal vom Umfang der ererbten Blockade, also der genetischen Neigung zu Kopfschmerzen.

Dann von den aktuellen Lebensumständen, die eventuell die Blockade zusätzlich aufbauen.

Aber, ob eine Sandbank jemals Symptome verursacht, das Wasser im Fluss aufstaut, hängt natürlich auch von der Höhe des Wasserstandes, also von unserem Energiepegel ab. Je niedriger der Wasserpegel, desto mehr Sandbänke kommen an die Oberfläche und machen sich bemerkbar.

Um wirksam therapieren zu können nähert man sich der Erkrankung von zwei Seiten.

Zunächst einmal der symptomorientierten Akuttherapie, bei der die schmerzenden Stellen lokalisiert, der dazu gehörige Meridian erkannt und sowohl lokale, als auch Fernpunkte akupunktiert werden.

Für eine, auf weitestgehende Beschwerdefreiheit abzielende Therapie müssen die hinter den Symptomen liegenden Mechanismen und Ursachen erkannt und beseitigt werden.

Anhaltspunkte für eine Einordnung geben die Beschreibungen der verschiedenen Ursachen.

1. Aufsteigendes Leber-Yang: Intensive, pulsierende Schmerzen, Schädelseite (Sehr häufiger Typ; unterdrückte Wut/Groll steigen als heiße Energie nach oben; gereizte Leber (Stress/Schichtarbeit, gestörte Ordnung); kühlendes Blut fehlt)
2. Leber-Feuer: Pochend, pulsierend oder berstender Schmerz (Steigerung zum aufsteigenden Leber-Yang; mehr Hitzezeichen wie: Durst, rote Augen und Zunge, Obstipation)

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de

Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

3. Leber-Wind: Ziehender Schmerz, ganzer Kopf, starke Benommenheit (Betrifft mehr das Nervensystem; dadurch evtl. Tremor oder Taubheitsgefühl der Extremitäten; leichtes Schwanken des Kopfes; wird als innere Thermik aufgrund von Hitze verstanden)
4. Leber-Qi-Stagnation: Stirn- oder Schläfenschmerz, wandern (Typischerweise durch Ängstlichkeit und Stress ausgelöst; häufig zusammen mit Verdauungsproblemen wie Aufstoßen, Flatulenzen, kleinknollige Stühle etc.; häufiges Seufzen)
5. Blut-Stagnation: immer gleicher Punkt, stechender, bohrender Schmerz (Ausgelöst durch ein altes Trauma; gleichzeitiger Blutmangel; tritt zumeist bei älteren Patienten oder Frauen auf; purpurne Zunge oder normale Zunge mit purpurnen Flecken an der Spitze)
6. Qi-(Energie-)Mangel: periodenweiser dumpfer Schmerz (Die Energie erreicht den Kopf nicht; meist liegt eine generelle Schwäche vor; Ruhe und Hinlegen bessert; Appetitmangel, Müdigkeit, weiche Stühle, leichte Atembeschwerden)
7. Blut-Mangel: stärkerer Schmerz als beim Qi-Mangel (Durch Energie- u./o. Flüssigkeitsmangel kann nicht genügend Blut produziert werden; der Kopf wird nicht genug durchblutet; schlechtes Gedächtnis; tritt bei Frauen oft gegen Ende der Menses auf)
8. Nieren-Schwäche: der Schmerz liegt im Gehirn oder am Hinterkopf (Hauptsächlich bei Männern; starke Erschöpfung der Energiereserven; bei Yin-Mangel als Ursache: rote Zunge, abendliche Hitze, Schwindelgefühl, Tinnitus, leichte Verstopfung)

Die Therapie erfolgt entsprechend dem festgestellten Syndrom.

- a) Akupunktur harmonisiert die Körpervorgänge, löst Blockaden, bringt die Energie in Fluss, schützt vor äußeren Einflüssen
- b) Kräutertherapie beseitigt sowohl Fülle, als auch Leere im Körper, löst Blockaden, schützt vor äußeren Einflüssen
- c) Ernährungsoptimierung hilft, dem Körper alle benötigten Stoffe zuzuführen, durch die gezielte Wahl von möglichst hochwertigen Nahrungsmitteln kann die Blut- und Energieproduktion angeregt werden.
- d) Überprüfung der Lebensführung hilft, den Schmerz auslösende Situationen zu erkennen und zu minimieren, aber auch wohltuende Verhaltensweisen stärker zu pflegen.
- e) Seelenpflege ist wichtig um innere Gründe für wiederkehrende Beschwerden zu erkennen und hausgemachten Stress möglichst klein zu halten.

Aufgrund der vielschichtigen Ursachen und Gegebenheiten (man kann übrigens auch mehrere Syndrome haben) gibt es nicht „die Migränetherapie und das Allheilmittel“, sondern immer nur einen höchst individuellen Ansatz.

Im nächsten Newsletter beschäftigen wir uns mit den Allergien.