



Praxis für Chinesische Medizin -
Berlin

Torsten Ziegler, Heilpraktiker

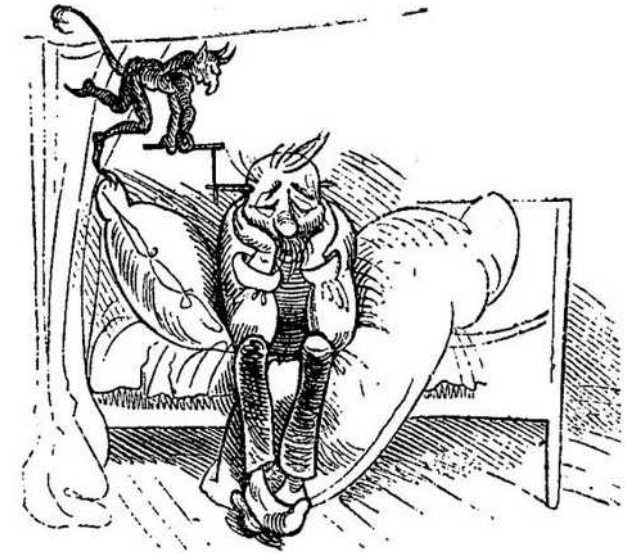
<http://chin-med.de>

info@chin-med.de

Plagegeist Kopfschmerz

Kopfschmerzen aus Sicht der Chinesischen Medizin (TCM)

**Warum die Energie zum
Kopf aufsteigt und wie sie
von der Chinesischen Medizin gebändigt wird.**



Wilhelm Busch:
Der Katzenjammer am Neujahrsmorgen

Drücken Sie die Leertaste um zur nächsten Folie zu gelangen

Was ist Klassische Chinesische Medizin

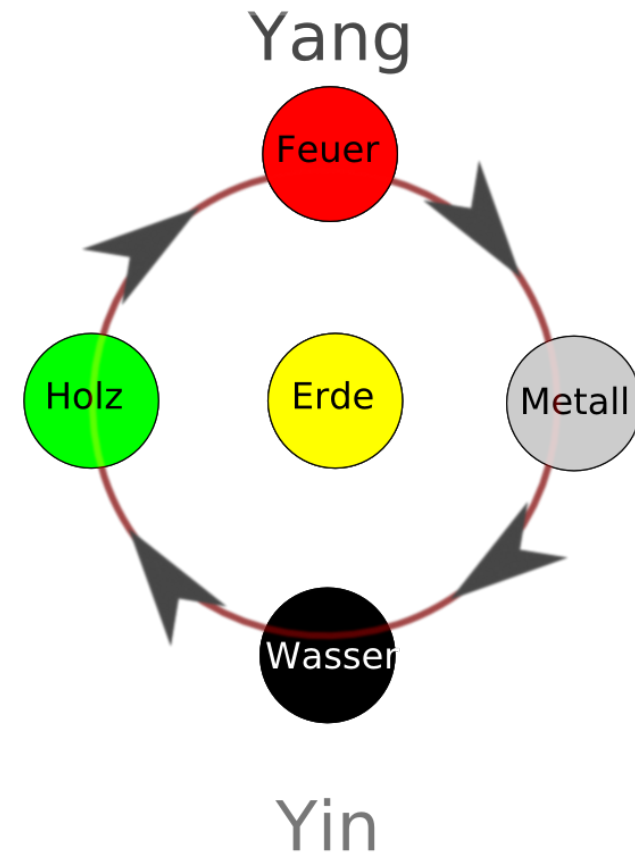
- Mehr als "nur" Akupunktur
- Eine Beschreibung des Menschseins
- Aus der Beobachtung der Natur entstanden
- Komplexe Modelle der Funktionsabläufe
 - *in der Natur*
 - *im Menschen*
 - *der Wechselwirkung zwischen Mensch und Umwelt*

Wenn im folgenden von Organen, z.B. Niere, Leber Herz gesprochen wird bezieht sich dies auf die chinesische zang-fu Theorie und die Funktionskreise. Die Organe haben wenig mit den gleichnamigen der westlichen Medizin gemein.

Die Modelle und die Differenzierung der Krankheitsursachen sind in diesem Vortrag natürlich sehr vereinfacht und sollen Ihnen eine Idee des chinesischen Gedankengutes vermitteln.

Modell der 5 Wandlungsphasen

- Das Leben besteht aus einem fortwährenden Kreislauf
- Jahresablauf, Tagesablauf, Lebensablauf
- Jeder Wandlungsphase sind Meridiane, Organe, Emotionen, Umweltbedingungen zugeordnet
- Der Mensch durchlebt immer wieder alle Phasen.
- Meist sind wir in einer oder zwei Phasen geschwächt.
- Oft ist die Harmonie des Kreislaufs gestört.



Der Kreislauf der 5 Wandlungsphasen

Modell des Lebensfeuers

- Die Lebensprozesse lassen sich gut mit einem Feuer vergleichen
- Es braucht Nahrung
- Es verbraucht Substanz
- Es kann geregelt werden durch:
 - *Zufuhr von Luft*
 - *Keine Luft zuführen*
 - *Nachlegen von dünnem Holz oder Stroh*
 - *Nachlegen von Hartholz oder Brikett*



Lebensfeuer

Die 5 Säulen der Chinesischen Medizin

- Vor jeder Therapie Aktualisierung der Diagnose
 - *Zungendiagnose (reagiert innerhalb von Tagen auf Veränderungen)*
 - *Pulsdiagnose (reagiert innerhalb von Minuten bis Stunden auf Veränderungen)*
- Akupunktur und Moxibustion
- Phytotherapie, Dekokte und Pulver aus Kräutern und Mineralien
- Tuina-Massage
- Diätetik, Ernährungsberatung
- Qi Gong, Bewegungstherapie

Kopfschmerzen

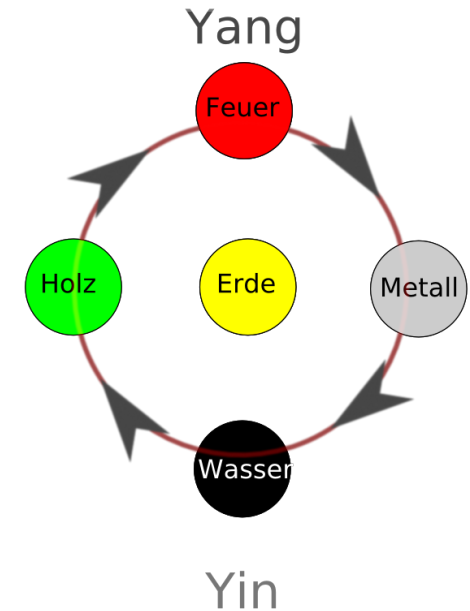
- Gelten westlich und chinesisch als Symptome anderer Krankheitsbilder
- Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck
- Störungen im Abfluß der Liquors
- Vorsicht bei:
 - *Erstmaligem, plötzlichen, heftigen Kopfschmerz*
 - Verdacht auf intrakranielle Blutung
 - *Chronischer Kopfschmerz, der an Intensität zunimmt, evtl. mit Augenbeteiligung*
 - Verdacht auf Hirntumor
 - *Abklärung mit schulmedizinischen Mitteln*

Einteilung von Kopfschmerzen

- Nach Persönlichkeitstypen
 - *Unterteilung nach den 5 Wandlungsphasen*
 - *Erde-Typ, Feuer-Typ, Holz-Typ*
- Äußere Erkrankung
 - *Akutes Geschehen, Grippe, Allergie*
- Innere Erkrankung
 - *Chronisches Geschehen*
 - *Konstitution, Überanstrengung, Fehlernährung*
- Lokalisation
 - *Typisch für Einteilung nach Konstitution, innere-äußere Erkrankung*
 - *Aus langer Erfahrung Symptomatisch wirksame Punkte (z.B. Hegu, Di 4)*
- Folge von Trauma

Persönlichkeitstypen der 5 Wandlungsphasen

- Erde-Typ:
 - *Versorgertyp, fürsorgliche Mutter*
 - *Überbesorgt*
 - *Problematisch: geistige Überanstrengung und Fehlernährung*
 - *Kopfschmerztyp: schwerer Kopf*
- Feuer-Typ:
 - *Offen, Kommunikativ, Darsteller*
 - *Übererregt, Panisch, Manie, Schlaflosigkeit*
 - *Problematisch: Übermäßige Stimulation, "Herzens"-Probleme*
 - *Kopfschmerztyp: generalisierte Kopfschmerzen*
- Holz-Typ:
 - *Innovativ, hat Ideen und will sie ausführen*
 - *Wut, Gereiztheit oder unterdrückte Emotionen*
 - *Problematisch: Stress, Alkohol*
 - *Kopfschmerztyp: Spannungskopfschmerz, Migräne*



Der Kreislauf der 5 Wandlungsphasen

Kopfschmerzen bei äußeren Erkrankungen

- Akutes Geschehen
- Dringt von Außen ein, wie der Wind
- Westlich: Infektionen, "einen Zug bekommen"
- Basiert oft auf konstitutioneller Schwäche
- Wind-Kälte: grippaler Infekt, Nackenschmerzen
 - *Kopfschmerzen ziehen am Hinterkopf nach oben entlang des Blasenmeridians*
- Wind-Hitze-Nässe: Sommergrippe, Allergie, Sinusitis, eventuell mit Magen-Darm Beteiligung
 - *"dicker Kopf", schlimmer bei Bewegung*
- Therapie:
 - *Im akuten Zustand: Akupunktur zum Ausleiten des Windes*
 - *Danach: Akupunktur und Kräuter zum Stärken der Konstitution*

Kopfschmerzen bei inneren Erkrankungen

- Chronisches Geschehen, wiederkehrende Schmerzen
- Konstitutionelle Schwäche und langfristige Schädigung treffen zusammen
- Fülle
 - "erstes Stadium"
 - Holz, Feuer, Erde Persönlichkeit
 - "mir ist alles zuviel"
 - Druck und Wärme kann nicht gut vertragen werden
 - Spannungskopfschmerz, Migräne, Erbrechen hilft
 - Therapie:
 - Im akuten Zustand: Akupunktur zum Ausleiten
 - Danach: Stressabbau, gesunde Umgebung schaffen, unterstützt durch Akupunktur und Kräuter
- Leere
 - Blut Mangel: z.B. Schlaflosigkeit
 - Qi Mangel: z.B. Müdigkeit, Hahnenschrei Durchfälle
 - "ich kann nicht mehr"
 - Schwindel und Leeregefühl im Kopf
 - Therapie:
 - Kräuter und Akupunktur zur Stärkung



Fülle



Leere

Kopfschmerzen bei gemischter innerer Fülle und Leere

- Gemischte Fülle und Leere
 - *Klinisch sehr häufig*
 - *"zweites Stadium" nach der Fülle, der Übergang von Fülle zu Leere*
 - *"die schwierigen Fälle", Zustand nach verschiedenen Therapien*
- temporäre Erschöpfung
 - *Kopfschmerzen im Zusammenhang mit der Menstruation*
 - *Blutverlust, PMS, Menopause*
 - *Kopfschmerzen durch Unterzucker*
- Erschöpfung und Stress, zehrende Krankheit
 - *Burnout*
 - *Migräne in Kombination mit Strukturverlust*
- Therapie:
 - *Im akuten Zustand: Akupunktur zum besänftigen des Feuers*
 - *Danach: Kräuter und Akupunktur zum Substanzaufbau*



Loderndes Feuer aufgrund von Leere

Kopfschmerzen entsprechend dem Meridianverlauf

- Kopfschmerz ausstrahlend in Nacken und Rücken
 - *Tai Yang: Dünndarm- und Blasenmeridian*
- Stirnkopfschmerz
 - *Yang Ming: Magen- und Dickdarmmeridian*
- Schläfenkopfschmerz
 - *Shao Yang: Dreifacher Erwärmer- und Gallenblasenmeridian*
- mit gespanntem Abdomen
 - *Tai Yin: Lungen- und Milzmeridian*
- Schmerzen im inneren des Kopfes evtl. in die Zähne ausstrahlend
 - *Shao Yin: Herz- und Nierenmeridian*
- Scheitelkopfschmerz evtl auf die Schläfen ausstrahlend
 - *Jue Yin: Pericard- und Lebermeridian*

Kopfschmerzen in der Chinesischen Medizin

- Die Chinesische Medizin kennt viele Arten von Kopfschmerzen
- Ausführliche Diagnose mit Puls- und Zungendiagnose
 - *Zeigt Persönlichkeitstyp nach den 5 Wandlungsphasen auf*
 - *Erlaubt Differenzierung nach Fülle und Leere*
 - *Beachtet Lokalisation und schließt auf betroffene Meridiane und Organsysteme*
- Therapie
 - *Akupunktur*
 - Um akute Zustände zu bessern, Symptomatisch bewährte Punkte
 - Um die Energie im Körper zu harmonisieren, Impulse zur Selbstheilung zu setzen, Klassische Akupunktur
 - *Kräuter*
 - Um Leerezustände wieder zu füllen
 - Wirken langsamer aber substantieller als westliche Arzneimittel
 - *Ernährung und Lebensweise*
 - Fehlernährung vermeiden (sehr individuell)
 - Stressabbau, ein gesundes Umfeld schaffen
 - *Bewegungstherapie*
 - Stagnationen lösen
 - Sanft, z.B. Spazierengehen, Qi Gong
 - Kein Leistungssport (Schwitzen = Substanzverlust)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Praxis für Chinesische Medizin
Heilpraktiker Torsten Ziegler

im Aquariana
am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin - Kreuzberg

Termine nach Vereinbarung
030 / 692 082 39
info@chin-med.de
www.chin-med.de