



Die Behandlung von Kopfschmerzen mit der Tuina-Massage

Auch wenn Fachärzte mehr als 200 verschiedene Arten von Kopfschmerzen unterscheiden, gibt es meist nur eine Form der Therapie: ein Schmerzmittel einnehmen. Davon gibt es dann eine kaum überschaubare Vielfalt, mit diversen Wirkstoffen und Wirkstoffkombinationen und leider auch meist mit einer langen Liste an Nebenwirkungen. Oft haben die Patienten, die unter einer der vielen Kopfschmerzarten leiden, eine lange Odyssee durch Arztpraxen hinter sich, bevor sie sich nach alternativen Heilmethoden umsehen.

Dabei gibt es kaum ein Krankheitsbild, bei dem sich der Einsatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) so eignet wie der weite Bereich der Kopfschmerzen. Während es in der etablierten Schulmedizin meist nur die Behandlung mittels Arzneisubstanzen gibt, kann die TCM aus einer Vielzahl an Methoden wählen. Neben der Akupunktur, der Kräuterheilkunde und den Ernährungsratschlägen spielen Bewegungstherapien wie Qigong und Taiji eine gleichwertig große Rolle wie die Tuina-Massage. Da der Tuina-Therapeut eine ausführliche Anamnese und Diagnostik macht, kann er die Ursachen der Kopfschmerzen auf einen bestimmten Symptomkomplex eingrenzen, der sich dann sehr gezielt mit den manuellen Techniken der Tuina behandeln lässt. Diese Behandlung lässt sich als Begleittherapie neben den Methoden der konventionellen westlichen oder aber einer alternativen TCM-Therapie einsetzen.

Mittels der diagnostischen Methoden der Betrachtung, Befragung und Betastung werden die Beschwerden des Patienten anhand der acht Leitkriterien (Äußeres/Inneres, Kälte/Hitze, energetische Schwäche/Überladung und Yin/Yang) sowie der Puls- und Zungendiagnostik in spezifische Krankheitsbilder nach der Lehre der TCM eingeteilt. Der gleichmäßige Fluss und die optimale Verteilung der „Lebensenergie“, die als Qi bezeichnet wird, aber auch die Versorgung des Körpers und seiner Organe mit Körperflüssigkeiten wie Blut (*xue*) bilden die Grundlage eines gesunden Menschen. Qi und Xue zirkulieren im Leitbahnsystem des Menschen und sind auch über eine manuelle Behandlung beeinflussbar. Die so genannten fünf Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) bestimmen den Fluss des Qi und Xue. Diesen Wandlungsphasen sind je zwei Funktionskreise zugeordnet, die nach Organen benannt sind und je einen Yin- und einen Yang-Funktionskreis besitzen. Die gegenseitige Beeinflussung und Beeinträchtigung spielt im Behandlungskonzept des TCM-Therapeuten eine wichtige Rolle.

Innere und äußere Ursachen

Gerade in der Behandlung mit der Tuina-Massage unterscheidet man zwischen akuten Symptomen und chronischem Krankheitsgeschehen. Gründe für einen akuten Kopfschmerz können neben orthopädi-

schen Problemen in der Halswirbelsäule (HWS) sowohl äußere wie auch innere Ursachen im Sinne der TCM sein. Zu den äußeren krankmachenden Einflüssen gehören Kälte, Wind und Feuchtigkeit, aber auch Hitze, die zunächst in die Körperoberfläche und schließlich, wenn sie in diesem Stadium nicht behandelt wurden, in das Leitbahnsystem eindringen. Dort können Kälte, Wind, Feuchtigkeit und Hitze das klare Yang, das sich in der Lehre der TCM im Kopf sammelt, stören und den freien Fluss von Qi und Xue blockieren. Es kommt zu dem, was wir als Erkältungserkrankungen bezeichnen würden, und in der Folge auch zu Kopfschmerzen. So heißt es einer klassischen TCM-Grundregel beispielsweise, dass „Wind immer zuerst den Kopf schädigt“. Zu den inneren Ursachen für Kopfschmerzen tragen Disharmoniemuster verschiedener sich gegenseitig beeinflussender Funktionskreise bei.

Der Neben-Funktionskreis Gehirn ist auf die Ernährung durch die Funktionskreise Niere und Leber, das Struktivpotential (*jing*) und die optimale Umsetzung der Nahrung durch die Funktionskreise Milz und Magen angewiesen. Nur dann können Qi und Xue ausreichend hergestellt und verteilt werden. Ist die Verteilung unzureichend oder steigen Qi und Xue übermäßig nach oben, kann es zu Kopfschmerzen kommen.

Zur Behandlung mit der Tuina-Massage werden neben großflächigen und vorberei-

tenden Techniken auf den Körperleitbahnen lokale Massagegriffe und auch Fernpunkte behandelt. Die Kombination verschiedener Techniken und Akupressurpunkte bezeichnen wir als „Bausteine“. Bei jeder Behandlung kommen mehrere dieser Bausteine zur Anwendung.

Kopfschmerzen aufgrund von Wind-Kälte und Wind-Hitze (Kopfschmerzen bei Erkältungen)

Wind, der mit Kälte ins Leitbahnsystem eindringt, vermindert die Dynamik und den freien Fluss des Xue (Blut). Es entstehen Xue-Blockaden und symptomatisch **intermittierende Kopfschmerzen, die häufig auch in den Nacken und oberen Rücken ausstrahlen**. Der Patient meidet Wind und Kälte, die seine Symptome verschlimmern. Begleitsymptom ist eine laufende Nase mit klarem Sekret. Die Zunge hat einen dünnen, weißlichen Belag, die Pulse sind oberflächlich.

Dringt mit dem Wind Hitze in das Leitbahnsystem, steigt diese Hitze in den Kopf und führt dort zu Blockaden des Yang. Die Folge sind **starke Kopfschmerzen mit dem Gefühl, als wolle der Kopf zerspringen**. Begleitsymptome können hierbei Fieber, Rötung im Gesicht und eine verstopfte Nase mit gelbem Sekret sein. Meist scheuen auch diese Patienten den Wind, klagen über Durst und trockenen Mund, die Ausscheidungen sind konzentriert und fest. Hier kann man neben dem oberflächlichen und beschleunigten Puls eine rote Zunge mit gelblichem Belag beobachten. Die Behandlungsprinzipien sind in beiden Fällen, Wind auszuleiten und Kälte oder Hitze zu zerstreuen.

Ein Baustein, mit dem Wind ausgetrieben und die Leitbahnen durchlässig gemacht werden können, ist den „Teich des Windes“ (*fengchi*, Gb 20) kneten (►Abb. 1). Im Falle von Wind-Kälte werden beide Akupressurpunkte im Uhrzeigersinn geknetet (stützend), im Falle von Wind-Hitze werden sie gegen den Uhrzeigersinn geknetet (ausleitend).

Ein Baustein, der besonders stark Hitze beseitigt und Kopfschmerzen stillt, ist „Die Siegelhalle ausstreichen“ (*mo yintang*) (►Abb. 2).

Tritt Feuchtigkeit mit dem Wind ins Leitbahnsystem, kann es zu einer Trübung des klaren Yang im Kopf kommen, welches dann nicht mehr frei fließen kann. Kopfschmerzen sind die Folge. Diese fühlen sich an, **als werde der Kopf von einem engen Seil zusammengedrückt**, Arme und Beine fühlen sich

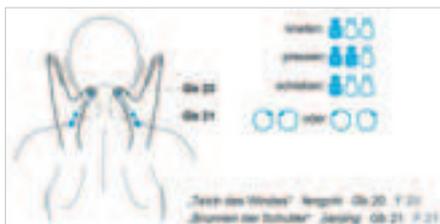


Abb. 1: Den „Teich des Windes“ (*fengchi*) kneten. (Baustein 7.1.20, S. 142 aus [1])

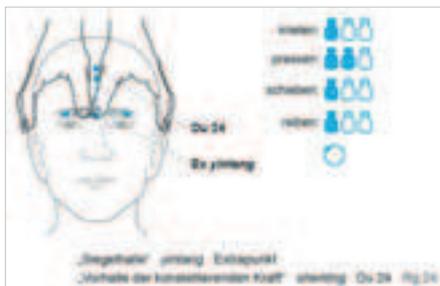


Abb. 2: „Die Siegelhalle“ (*mo yintang*) ausstreichen. (Baustein 7.1.3, S. 124 aus [1])

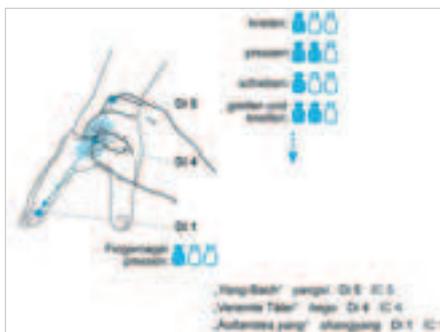


Abb. 3: „Vereinte Täler“ (*nandie hegu*) greifen und kneifen. (Baustein 7.4.12, S. 202 aus [1])

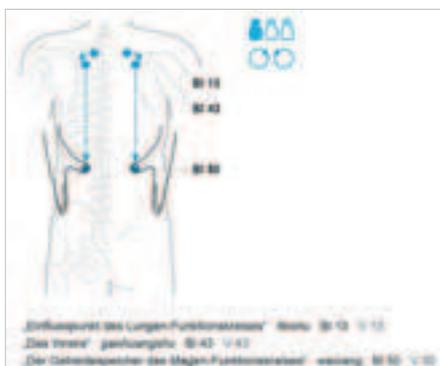


Abb. 4: „Die Rippenzwischenräume am Rücken punktiert pressen“ (*dian'an beilei*). (Baustein 7.3.7, S. 178 aus [1])

schwer und kraftlos an, es kommt zu Inappetenz, Harnverhalt oder auch breiigen Stühlen und nicht selten einem Druckgefühl auf der Brust. Die Zunge bekommt einen weißen und klebrigen Belag, der Puls ist eher weich.

Das Behandlungsprinzip ist in diesen Fällen, Wind und Feuchtigkeit aus dem Leitbahnsystem zu eliminieren. Ein gerne verwendeter Baustein ist bei diesem Symptomkomplex „Vereinte Täler“ greifen und kneifen (*nandie hegu*) (►Abb. 3).

BioBran®

Ich bin mir sicher.



BioBran® - Reiskleie-Arabinosylan-Verbindung **RBAC** (Rice Bran Arabinosylan Compound). Nahrungsergänzungsmittel aus Reiskleie und Shiitake-Enzymen zur Versorgung mit Arabinosylan.

BioBran® 1000
105 Pulverbeutel
PZN 0287697

BioBran® 250
50 Tabletten
PZN 0287680



NEU im Sortiment:

- MED
- 360 g Pulver
 - 180 Kapseln
- BASIC-DETOX
- 400g Pulver
 - 180 Kapseln

Zeolith-Creme
50 ml
Zertifizierte
Naturkosmetik

PANACEO - Mikroaktivierter Natur-Zeolith-Klinoptilolith. Medizinprodukte zur Unterstützung der Entgiftung und Stärkung der Darm-Wand-Barriere.



Produktprobe und Fachliteratur hier anfordern:

bmtbraun GmbH
Werastr. 113 D-70190 Stuttgart
Tel.: 0 711 - 8 70 30 66 - 0
info@bmtbraun.de



www.bmtbraun.de

Allgemeiner Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die auf den Produkten angegebenen, empfohlenen Verzehrmenngen nicht überschreiten.

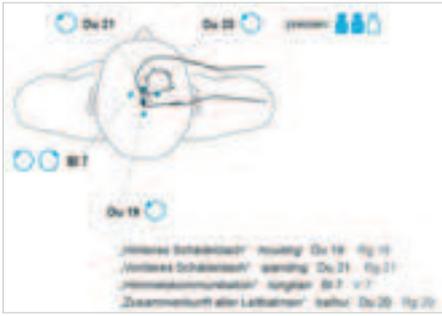


Abb. 5: „Vier Punkte auf dem Schädeldach mit dem Fingernagel pressen“ (*qia touding sigé xuwei*). (Baustein 7.1.14, S. 136 aus [1])

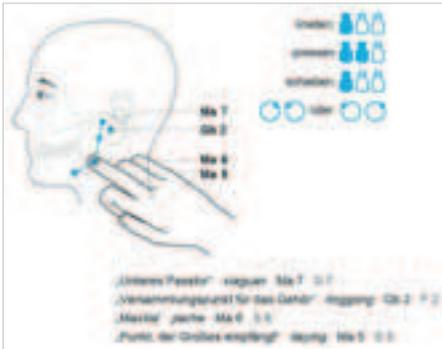


Abb. 6: „Maxilla“ (*jiache*) pressen. (Baustein 7.1.23, S. 144 aus [1])

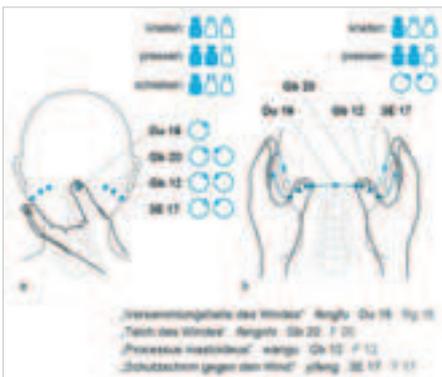


Abb. 7: „Am Hinterkopf auseinander schieben“ (*zhenhou fentui*). (Baustein 7.1.17, S. 138 aus [1])

Kopfschmerzen aufgrund einer Schwäche in den Funktionskreisen Niere und Milz und des Struktivpotentials (*jing*)

Konstitutionelle Schwäche des angeborenen Struktivpotentials (*jing*), lange Krankheit oder Überanstrengung können den Funktionskreis Niere erschöpfen und somit die Neben-Funktionskreise Gehirn und Mark schwächen. Kopfschmerzen sind die Folge. **Dabei fühlt sich der Kopf leer an**, Erschöpfung und geistige Abgeschlagenheit, Schwindel sowie Schmerzen und Schwäche in der Lumbalregion und den Knien können die Kopfschmerzen begleiten. Der Teint und die Zunge sind sehr blass, die Pulse zart und tief.

Ein ähnlicher Zustand entsteht, wenn durch unregelmäßige Ernährung, Überarbeitung oder eine Geburt die Funktionskreise Milz

und Magen geschwächt werden. Dann wird nicht mehr genügend Qi und Xue hergestellt, und der Fluss derselben in den Neben-Funktionskreisen Gehirn und Mark ist nicht ausreichend. Auch hierbei werden die Kopfschmerzen von Schwindel und Gleichgewichtsstörungen begleitet. Es kommt zu Abgeschlagenheit und Erschöpfung, manchmal auch zu Herzklopfen. Die Pulse sind fein und schwach, die Zunge blass und dünn.

Ein wichtiger Baustein für die Behandlung einer Schwächesymptomatik in den Funktionskreisen Niere und Milz sowie zur Stützung des Struktivpotentials (*jing*) ist „Die Rippenzwischenräume am Rücken punktiertartig pressen“ (*dian'an beilei*) (►Abb. 4).

Kopfschmerzen aufgrund von Glut durch emporschlagendes Yang im Funktionskreis Leber

Emotionale Unausgeglichenheit und psychische Belastung führen dazu, dass der Funktionskreis (FK) Leber das Qi nicht mehr ausreichend verteilen kann. Es kommt zu Blockaden und in der Folge zur Entstehung von Glut, die nach oben steigt und dort das klare Yang affiziert. **Kopfschmerzen, aber auch Schwindel, Unruhe, Reizbarkeit, Flankenschmerzen und Schlafstörungen** sind typische Symptome. Das Gesicht und die Augen sind häufig gerötet, die Pulse sind saitenförmig und kräftig, dabei ist die Zunge oft dünn und besitzt einen gelblichen Belag.

Mit der Tuina-Behandlung versucht man nun, das Yang abzusinken und den FK Leber zu besänftigen. Besonders in Bezug auf die bei diesem Pathomechanismus entstehenden Kopfschmerzen ist der Baustein „Vier Punkte auf dem Schädeldach mit dem Fingernagel pressen“ (*qia touding sigé xuwei*) (►Abb. 5) hervorragend geeignet, um zum einen den FK Leber zu besänftigen, die konstellierende Kraft (*shen*) zu beruhigen und die Kopfschmerzen zu beseitigen.

Seitenkopfschmerz

Der chinesischen Bezeichnung „**Seitenkopfschmerz**“ entsprechen die westlichen Krankheitsbilder der Migräne und der Trigeminusneuralgie. Man unterscheidet zwei verschiedene Varianten nach ihrer Entstehung.

a) Seitenkopfschmerz aufgrund von Wind-Kälte

Treffen Wind und Kälte auf eine bereits bestehende Dysbalance im Leitbahnsystem, kann es zu einem starken Seitenkopfschmerz kommen.

Irritationen des Nervus trigeminus sind ursächlich dafür. Sie können, je nachdem, welcher Ast hauptsächlich betroffen ist, in die Stirn, die Augenhöhlen oder den Unterkiefer ausstrahlen. Nicht selten ist die gesamte Kopfseite betroffen mit Schmerzen bis in den Hinterkopf und einer vermehrten Sekretproduktion aus Nase und Augen. Die Pulse sind oberflächlich, die Zunge rot mit einem weißen Belag.

Wichtige Bausteine sind hier „Teich des Windes stützend kneten“ (*rou fengchi*) (►Abb. 1) und „Vereinte Täler greifen und kneifen“ (*nanie hegu*) (►Abb. 3).

b) Seitenkopfschmerz aufgrund von sich in Glut umwandelnde Einstauung im Fk Leber und Hitze im Fk Magen aufgrund energetischer Überladung

Pochende Kopfschmerzen in der Schläfenregion und einseitige Kopfschmerzen im Verlauf der Gallenblasenleitbahn, die sich durch den Genuss heißer, scharfer und stark angebratener Nahrungsmittel, Alkohol, Kaffee oder Nikotin verstärken, sind typisch für diesen Symptomkomplex. Nicht ausreichende Schlafphasen und die Zeit rund um die Periode der Frau können Auslöser für diese Art von Kopfschmerz sein. Der Patient wünscht sich Ruhe und Dunkelheit und meidet alle Licht- und Lärmreize. Die Augen sind empfindlich und tränen leicht. Übelkeit und Erbrechen sind mögliche Begleitsymptome, dazu häufig Obstipation. Kalte Getränke werden bevorzugt. Die Zunge ist rot, der Belag eher gelb. Der beschleunigte Puls zeigt sich meist saitenförmig.

Zur Behandlung kommen alle Bausteine, die Hitze und Glut kühlen, Blockaden lösen, die Leitbahnen durchlässig machen und Schmerzen beseitigen können. In der Tuina-Behandlung kommen neben den schon genannten Bausteinen zur Behandlung von Glut im FK Leber noch einige Bausteine hinzu, um die Hitze im FK Magen zu kühlen. So beispielsweise der Baustein „Maxilla“ (*jiache*) pressen (►Abb. 6).

Kopfschmerzen und Störungen im Nackenbereich

Angeborene oder erworbene Veränderungen im Bereich der HWS, Fehlstellungen, Fehlbelastungen und Fehlhaltungen, aber auch Bandscheibenschäden oder schlicht Verspannungen der HWS-Muskulatur können zu Kopfschmerzen führen. Symptomatisch ist das **Ausstrahlen der Kopfschmerzen von der HWS-Region über den Hinterkopf aufwärts bis zur Stirn**. Bewegungstests oder

Palpationen auf der betroffenen Region können die Schmerzen provozieren. Begleitsymptome können Tinnitus, Schwindel, Herzklopfen, Hör- und Sehstörungen oder Übelkeit sein. Müdigkeit und ein erhöhtes Schlafbedürfnis sind nicht selten. Die Pulse sind fein und schwach, die Zunge ist zart und mit nur dünnem, weißem Belag versehen. Die Aufgabe der Tuina-Massage ist bei diesem Krankheitsbild vor allem, die verspannten und schmerzenden Muskeln und Sehnen zu lösen, die Netzleitbahnen durchlässig zu machen und die Schmerzen zu stillen. Zu den wirksamsten Bausteinen gehören hier besonders diejenigen, welche die Nackenregion lösen. Dazu zählen „am Hinterkopf auseinander schieben“ (*zhenhou fentu*) (►Abb. 7) oder den „Teich des Windes“ kneten“ (*fengchi*) (►Abb. 1).

Fallbeispiel

Die 49-jährige Frau K. leidet seit Jahren unter einem erhöhten Augeninnendruck, geröteten Augen, Hitzewallungen, Herzklopfen und nächtlicher Unruhe. Sie ist extrem reizbar und latent aggressiv. Nackenverspannungen plagen sie ebenso wie Schmerzen im Verlauf der Gallenblasenleitbahn im Becken und der unteren Extremitäten. Ab und an, besonders wenn sie Wind ausgesetzt war, bekommt sie hämmernde Kopfschmerzen im Bereich der Stirn und der Schläfen. Sie leidet unter einer ausgeprägten konstitutionellen Schwäche des Yin in den Funktionskreisen Niere und Leber, was zu einem Überhandnehmen des Yang im Fk Leber und somit zur Entstehung von Glut beiträgt, die dann aufsteigt und die Symptome verursacht. Die Pulse vor allem im Leberbereich sind gespannt und kräftig,

ihre Zunge zeigt meist einen leicht gelblichen Belag. Zur Behandlung kamen neben allgemeinen Tuina-Techniken zur Lockerung der verspannten Muskulatur im Nacken- und Beinbereich spezielle Bausteine zur Absenkung des Leber-Yangs und zum Stützen des Yin der Funktionskreise Leber und Niere. Dazu Maßnahmen, um Blockaden in der Gallenblasenleitbahn zu lösen und das Qi zum Fließen zu bringen. Besonders der Baustein „Vier Punkte auf dem Schädeldach mit dem Fingernagel pressen“ (►Abb. 5) zeigt jedes Mal eine sofortige Wirkung. Die Patientin gab schon bei der ersten Behandlung noch während des Pressens mit dem Fingernagel eine spürbare Erleichterung an. Überrascht und begeistert von der Wirkung der Tuina-Behandlung bei ihren akuten Kopfschmerzen rief sie am Tag nach der Behandlung an und bedankte sich dafür, dass sie schlagartig beschwerdefrei war.

Wegen ihrer chronischen Schwäche der Leber- und Nierenfunktionskreise kommt Frau K. regelmäßig alle 7–14 Tage zur Tuina-Behandlung. Wenn sie Kopfschmerzen hat, modifizieren wir die Behandlung und ergänzen die Yin-stützenden und die Fk Niere und Leber stützenden Bausteine um den Baustein „Vier Punkte auf dem Schädeldach mit dem Fingernagel pressen“, „die Siegelhalle austreichen“ und weitere ausleitende und absenkende Tuina-Bausteine am Kopf.

Sabine Zeitler
Rosenheimer Landstr. 39
85521 Ottobrunn
www.praxis-zeitler.de
SMS – Intern. Gesellschaft für
Chinesische Medizin e.V.
www.tcm.edu



Die Autorin:

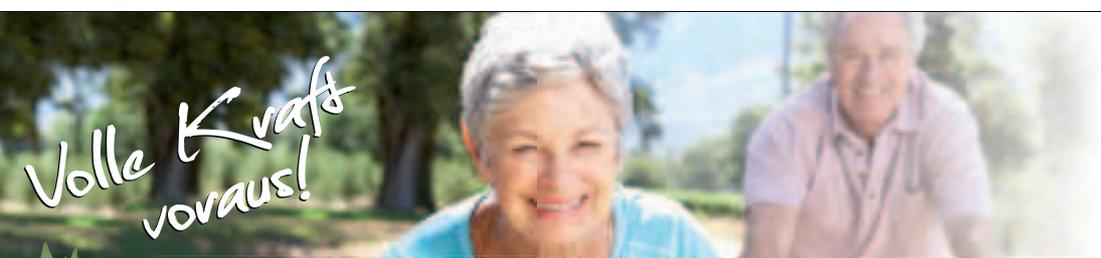
Sabine Zeitler ist Heilpraktikerin und Physiotherapeutin und seit 2001 in eigener Praxis tätig. Ihre Therapie-schwerpunkte liegen auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Osteopathie. Seit 1996 ist sie Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V., (SMS), eine der ältesten deutschsprachigen Ärztegesellschaften für TCM und die ergänzenden Bereiche Tuina, Qigong und Ernährungslehre. (www.tcm.edu). Sie absolvierte zweimal die komplette Tuina-Ausbildung, einmal bei Dr. John Zhou und auch bei Dr. Han Chaling. Seit einigen Jahren gibt sie im Rahmen der Ausbildungen der SMS Kurse in Akupressur und Tuina-Massage.

Literatur:

- 1) Aus: Han Chaling, *Leitfaden Tuina*, 3. Auflage 2013 © Elsevier GmbH, Urban & Fischer, München
- 2) Hempten C-H: *dtv-Atlas zur Akupunktur* (11. Auflage). München: dtv, 1999.
- 3) Porkert M, Hempten C-H: *Systematische Akupunktur*. München-Wien-Baltimore: Urban & Schwarzenberg, 1985.

Info:

Die nächste Tuina-Ausbildung bei der SMS beginnt am 3.2.2018.



Volle Kraft voraus!

Neuer Schwung für Ihr Wohlbefinden & nachhaltige Lebenskraft!

Rosenwurz

Nahrungsergänzungsmittel mit Rosenwurzextrakt plus Magnesium & Vitamin B₁
 Magnesium trägt u.a. bei • zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung • zu einer normalen Funktion des Nervensystems • zu einer normalen psychischen Funktion • zu einer normalen Muskelfunktion • zu einem normalen Energiestoffwechsel • zu einer normalen Eiweißsynthese.

Vitamin B₁ trägt ebenfalls zu einer normalen psychischen Funktion und einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder direkt bei www.sanitas.de

sanitas GmbH & Co. KG · Billerbeckerstraße 67 · 32839 Steinheim · Tel. 05233 93899 · Fax 997084 · info@sanitas.de

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Trocken, nicht über 25° C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.



Natürlich auch in Ihrer Apotheke

Rosenwurz sanitas	PZN
60 Kapseln	4187691

✓ **Energie** ✓ **Nerven** ✓ **Vitalität**