



PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN

PHILIPP EHRSAM

Kopfschmerzen / Migräne

Kopfschmerzen gehören neben Rückenschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Viele Menschen kennen gelegentlich das Gefühl eines schweren, dumpfen oder auch stechenden Schmerzes im Kopf und der damit verbundenen Beeinträchtigung des Wohlbefindens im Alltag. Kopfschmerzen sind oft Anlass zahlloser Eigentherapieversuche und meist auch Ursache eines langen Leidensweges der Betroffenen. Meist handelt es sich um ungefährliche Schmerzen. Die Beschwerden können jedoch von leichtem **Spannungskopfschmerz** bis hin zu massiven Schmerzattacken (**Migräne**) reichen. Eine ärztliche Untersuchung ist ratsam, wenn plötzliche und nicht nachlassende Schmerzen bei bisheriger Beschwerdefreiheit auftreten, bei Kopfschmerzen mit Seh- und Empfindungsstörungen oder bei Schmerzen nach einem Unfall. In der westlichen Medizin lässt sich die Ursache des Schmerzes oft nicht erklären. Man weiss, dass das Gehirn selbst nicht schmerzempfindlich ist und daher eher eine Reizung der Blutgefässe oder anderer Strukturen im Kopf für den Schmerz verantwortlich sind. Medikamente wirken dann entweder auf die Blutgefässe oder sie lindern die Schmerzempfindung grundsätzlich. Selbstverständlich können Muskelverspannungen, mangelnde Bewegung, Überarbeitung, hastiges und unausgewogenes Essen oder Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Nikotin auslösende Faktoren für Kopfschmerzen sein. Eine Veränderung der Gewohnheiten kann bereits sehr viel zur Linderung der Beschwerden beitragen.

In der **chinesischen Medizin** nimmt die Behandlung von Kopfschmerzen einen breiten Raum ein. Als Ursache werden innere Muster (z.B. aufsteigendes Leber-Yang) von äusseren Mustern (z.B. Wind-Kälte) unterschieden. Es zeigt sich sehr bald, dass Kopfweh nicht gleich Kopfweh ist, sondern jeweils sehr individuelle Symptome zum Leidensdruck „Kopfschmerz“ führen. Zunächst erfolgt eine Differenzierung u.a. nach Schmerzqualität, Schmerzlokalisation sowie nach Begleitsymptomen.

Wichtig ist zudem, was die Schmerzen lindert oder verstärkt. Die Therapie richtet sich ganz nach der individuellen Diagnose und kann die Einnahme **chinesischer Arzneimittel, Akupunktur, manuelle Behandlungen** und andere äussere Anwendungen beinhalten. Die Anpassung des Lebensstils spielt in vielen Fällen eine wichtige Rolle und stellt somit auch einen Teil der Behandlung dar. Akute und chronische Kopfschmerzen schränken das Wohlbefinden stark ein. Oft lassen sich die Beschwerden deutlich lindern oder es stellt sich gar eine Schmerzfreiheit ein.

* * *

Die Kosten für eine Therapie sind über die Zusatzversicherung
„Alternativ / Komplementär“ gedeckt.