



# Kopfschmerzen mit Akupunktur und TCM erfolgreich behandeln

## Eine Frage der (Ent-)Spannung oder eine sinnvolle Unterstützung?

**Kennen Sie das? Auf einmal einsetzende Schmerzen im Bereich der Schläfen, der Augen und des Nackens, verstärkt bei Geräuschen und Licht? Manchmal auch noch begleitet von Übelkeit, Erbrechen und völliger Kraftlosigkeit? Wenn ja, dann gehören Sie vermutlich zur großen Gruppe der Migränapatienten in Deutschland. Laut neuesten Untersuchungen leiden ca. 70 % der Menschen in Deutschland zumindest zeitweilig unter Kopfschmerzen.**

Schulmedizinisch gibt es über 200 Unterformen der Kopfschmerzen, die häufigsten sind Migräne- und Spannungskopfschmerzen. Migräneattacken zeichnen sich häufig durch einseitige, heftige Kopfschmerzen mit Lärm- und Lichtempfindlichkeit aus. Vorausgehend ist oft eine „Aura“, eine Abfolge von Minuten bis Stunden dauernden Sehstörungen, einem Übelkeitsgefühl oder Ähnlichem. Die Betroffenen kennen diese Anzeichen im Laufe der Jahre sehr gut. Äußert sich ein Migräneanfall besonders heftig, kann es auch zu Übelkeit, Erbrechen und einem ausgeprägten Wunsch nach Ruhe sowie der Vermeidung der Durchführung von täglichen Routinen kommen. Die Dauer der Attacken ist unterschiedlich und reicht von einigen Stunden bis hin zu Tagen.

Bei beiden Krankheitsbildern sind die Patienten häufig jahrelang von Schmerzen geplagt. Meist lässt im Verlauf der Zeit die Wirkung von Kopfschmerztabletten nach und man neigt dazu, immer mehr zu nehmen. Durch die häufige Tabletteneinnahme, die dennoch regelmäßig auftretenden Kopfschmerzen und deren begleitender Symptome erfahren Kopfschmerzpatienten eine deutliche Einschränkung ihrer Lebensqualität. Um diesem Teufelskreis zu entkommen, suchen immer mehr Betroffene auch Alternativen abseits der Schmerzmittel und finden diese bei der Traditionellen Chinesischen Medizin.

### Hilfe durch die TCM

Die TCM basiert auf Erfahrungen und Behandlungen, die sich mindestens 2.000 Jahre in schriftlicher Form zurückverfolgen lassen. Sie wird bis heute als eigenständiges Medizinsystem in China und zunehmend auch in der westlichen Medizin angewandt und unterrichtet. Im Gegensatz zur uns bekannten klassischen Schulmedizin ist die TCM eine empirische Medizin, welche den Patienten in seiner Gesamtheit betrachtet und behandelt.

Die Diagnose nach den Regeln der TCM wird mithilfe einer ausführlichen TCM-

Anamnese, einer vollständigen Untersuchung und der Zungen- sowie der Pulsdiagnose, gestellt. Anhand der dann gestellten spezifischen TCM-Diagnose wird ein Behandlungskonzept erstellt, welches je nach Notwendigkeit die Behandlung mit Akupunktur, Pharmakotherapie und Ernährungsberatung einschließt. Zudem werden Hinweise zu einer Verbesserung der Lebensführung gegeben. Auch eine Behandlung mit chinesischer manueller Therapie Tuina sowie das selbstständige Praktizieren von z. B. Taiji oder Qigong durch den Patienten sind hilfreich und gesundheitsförderlich.

### Energiefluss im Körper harmonisieren

Das energetische Potenzial des Menschen wird als „Qi“ bezeichnet und soll sich im gleichmäßigen Fluss auf definierten Leitbahnen (Meridianen), welche unterhalb der Haut vorhanden sind, befinden und die Organe des Körpers versorgen und erhalten.

Durch die Behandlung mit Akupunktur wird an verschiedenen, genau definierten Punkten das Qi und sein Fluss in den Leitbahnen beeinflusst. Dadurch ist es möglich, den Energiefluss im Körper zu har-

monisieren, Organe gezielt zu stärken oder überschüssige Energie abzuleiten und pathologische, krankheitsauslösende Faktoren wie z. B. „Wind“, „Kälte“ oder „Hitze“ gemäß der TCM-Diagnose zu eliminieren.

Normalerweise dauert eine Behandlung ca. 25 – 30 Minuten und es werden mehrere Punkte stimuliert. Die dabei benutzten Akupunkturnadeln sind sehr filigran im Gegensatz zu beispielsweise Blutabnahmekanülen und haben meistens einen Durchmesser von ca. 0,15 bis 0,25 mm. Dadurch ist häufig sogar eine Behandlung von Patienten möglich, die eigentlich „Angst vor Nadeln“ haben. Zudem spüren viele Patienten bereits bei der ersten Behandlung eine positive Wirkung auf ihren Körper und bauen die Behandlung bewusst in ihren Alltag ein, um sich Zeit für sich zu nehmen und etwas Gutes für ihre Gesundheit zu tun.

### Betroffene Yang-Leitbahnen

Bei Kopfschmerzen häufig betroffen sind die Yang-Leitbahnen der Funktionskreise Dickdarm (orbis intestini crassi)/Magen

(orbis stomachi), Drei Wärmebereiche (orbis tricalorii)/Gallenblase (orbis felleus) und Dünndarm (orbis intestini tenuis)/Blase (orbis vesicalis). Auf diesen werden durch den Akupunkteur häufig Stasen gelöst und das Qi wieder ins Gleichgewicht gebracht. Diese Stasen und Ungleichgewichte können sowohl eine Ursache für heftig einsetzende Migränekopfschmerzen als auch für Spannungskopfschmerzen sein.

Bestehen die Beschwerden schon länger, können allerdings auch schon die inneren Schichten des Körpers mit betroffen sein. Dies resultiert dann häufig in stark chronifizierten Kopfschmerzen und macht den Therapieverlauf länger.

### Weniger Schmerzmittel benötigt

In den letzten Jahren wurde bereits bewiesen, dass Akupunkturbehandlungen bei der Behandlung von Spannungskopfschmerzen und auch der Prophylaxe von Kopfschmerzattacken bei Migräne wirksam sind. Die Patienten mussten deutlich weniger Schmerzmittel einnehmen, hatten mehr schmerzfreie Tage im Monat und



Qigong- oder Taiji-Übungen können die Akupunktur bei Migräne unterstützen.

konnten dadurch auch über einen großen Zugewinn an Lebensqualität berichten. Insgesamt ist mit ca. 20 – 30 Behandlungen zu rechnen, wobei die ersten Termine meist ein- bis zweimal pro Woche stattfinden und im Verlauf auf einmal pro Woche reduziert werden. Typische Punkte bei einer Behandlung von Kopfschmerzen können z. B. sein:

**Gb 21 (F 21, jianjing, Brunnen der Schulter)** Löst den Qi-Fluss, leitet krankheitsauslösende Faktoren aus und stillt den Schmerz

**Gb 20 (F 20, fengchi, Teich des Windes)**

Zerstreut „Wind“, kühlt „Hitze“ und klärt Gehört und Sicht

**Di 4 (IC 4, hegu, Vereinte Täler)**

Zerstreut „Wind“, öffnet die „Oberfläche“, beseitigt Schmerz, macht das Leitbahnsystem durchgängig, stabilisiert die Wehr-energie

**Bl 1 (V 1, jingming, Helle des Auges)**

Zerstreut „Wind“, kühlt „Hitze“ und klärt die Sicht, macht die Netzleitbahnen frei

**Gb 41 (F 41, zulinqi, Am Rand der Tränen des Fußes)**

Zerstreut Stauungen und repletive Zustände (energetische Überladung) der Funktionskreise Leber (orbis hepaticus) und Gallenblase (orbis felleus)

**Du 16 (Rg 16, fengfu, Versammlungshalle des Windes)**

Stützt das Qi der Funktionskreise Leber (orbis hepaticus) und Herz (orbis cardiacus), reguliert „Hitze“, klärt Sinne

**Begleitende pflanzliche  
Arzneitherapie**

Unterstützend zu einer Akupunkturbehandlung ist aus Sicht erfahrener Ärzte auch eine begleitende Arzneitherapie durchzuführen. Hierfür werden vor allem pflanzliche Heilmittel wie z. B. Blüten und Rinden benutzt. Die Dekokte oder Granulate, die aufgrund der TCM-Diagnose spezifisch für den Patienten eingesetzt werden, stärken die vorhandenen Schwächen des Körpers und eliminieren so nachhaltig

auch die Ursachen für die Kopfschmerzen. In Deutschland werden sie nur über Apotheken abgegeben. Dadurch sind die Qualität und Herkunft der Heilmittel gesichert. Es besteht auch die Möglichkeit der Therapie mit fertig hergestellten Tabletten, welche nach höchsten Qualitätsstandards hergestellt werden und einer ständigen EU-Kontrolle unterliegen.

**Was kann ich als Patient  
noch verbessern?**

Sollten Sie bei der Akupunkturbehandlung bemerken, dass die Nadelung einiger spezifischer Punkte Ihnen besonders hilft, so können Sie diese auch selbstständig zu Hause akupressieren oder massieren. Speziell im Bereich von Spannungskopfschmerzen bringt dies häufig eine deutliche Linderung der bestehenden Symptome.

Zudem können Sie mit Hilfe einer TCM-Ernährungsberaterin auch Ihre Ernährung anpassen. In China war man sich schon zu sehr früher Zeit bewusst, dass eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit ist. Man betrachtete daher Nahrungsmittel als mild wirkende Medikamente und setzte sie gezielt im Alltag ein. Sie können wärmend oder kühlend wirken, stabilisierend und erhaltend oder auch ausleitend sein.

Durch die Verwendung von speziellen Nahrungsmitteln und auch die Vermeidung von nicht förderlichen Lebensmitteln können Sie die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit unterstützen, Ihr Wohlbefinden steigern und erhalten.

Außerdem hilft es Ihnen auch, an Ihrer Lebensführung zu arbeiten, regelmäßig Bewegung in Ihren Alltag einzubauen (z. B. Qigong und Taiji) und auch Zeiten zur Entspannung einzuplanen.

**Fazit**

Zusammenfassend kann man bestätigen, dass die Traditionelle Chinesische Medizin und insbesondere die Akupunktur die Schmerzen bei Kopfschmerzen deutlich reduzieren, die schmerzfreien Intervalle verlängern, die Intensität während der Attacke reduzieren und die Lebensqualität deutlich verbessern kann. Zudem finden die Patienten bei den Methoden der TCM einige Verfahren, die sie selbst zusätzlich zur Behandlung anwenden können.

Wichtig ist allerdings, dass bei einem qualifizierten Arzt, am besten einem Facharzt für Neurologie, im Vorfeld abgeklärt wird, ob es sich um eine Migräne oder einen Spannungskopfschmerz handelt und ggf. auch andere Diagnosen ausgeschlossen werden. Ebenso muss darauf geachtet werden, welche Qualifikation und Ausbildung der behandelnde TCM-Arzt hat. Um gut ausgebildete Therapeuten zu finden, helfen oft die Therapeutenregister der Fachgesellschaften.

**Dr. med. Sandra Bürklin**

**Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin**

**Münchner Str. 4**

**83043 Bad Aibling**

**www.praxis-buerklin.de**

**Infos zur SMS**

Die Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e. V. (SMS) ist eine der ältesten deutschsprachigen Ärztegesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und bildet seit 40 Jahren in allen Disziplinen aus: Akupunktur, chinesische Arzneimitteltherapie, Ernährungstherapie Diätetik, den Bewegungstherapien Qigong und Taiji sowie der manuellen Therapie Tuina. Weitere Informationen unter: [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

**Angebot für Ärzte und Medizinstudenten:**

**Akupunktur-Ausbildung** mit Zusatzbezeichnung gemäß den Ärztekammern

Ausbildungsumfang 200 UE, Dauer ca. 24 Monate.

Neuer Ausbildungszyklus in München ab Februar 2020

**Angebot für Heilpraktiker, Therapeuten und Patienten:**

**Tuina-Ausbildung**, Ausbildungsumfang 200 UE, Dauer ca. 24 Monate.

Grundlagen: 24. – 26. Januar 2020, Praktische Seminare ab 8. Februar 2020

**Sonderkurs Qigong**

Yangsheng-Übungen entsprechend der Fünf Wandlungsphasen mit dem Daoisten Li Hechun, 12./13. Oktober 2019 in München

**Die Autorin:**

Dr. med. Sandra Bürklin ist promovierte Ärztin in fortgeschrittener Weiterbildung zur Fachärztin für Neurologie.

Sie absolvierte ein Bachelorstudium für Akupunktur (Bachelor in acupuncture, Li Shi Zhen Universität Wien) und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie ist Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin e. V. (SMS).

**Keywords:** TCM, Akupunktur, Kopfschmerzen, Migräne