



## Kopfschmerzen - mögliche Ursachen aus Sicht der TCM und Selbsthilfe-Massnahmen

Kopfschmerzen sind unangenehm und lästig und fast alle kennen eine oder mehrere Arten von Kopfschmerzen. Manche leiden häufiger daran, andere nur ganz selten. So vielfältig die verschiedenen Symptome und Arten von Schmerzen im Bereich des Kopfes sind, so unterschiedlich können nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auch die Ursachen dafür sein.

Häufige sekundäre Ursache für Schmerzen im Kopf ist ein energetischer Überdruck in der oberen Körperhälfte. Man stelle sich einen Dampfkessel vor, der kein Abluftventil hat. Der Druck nach oben wird immer grösser. Es hebt einem fast den Deckel ab. Aber woher kommt das? Viel Energie im Kopf kann eine Folge von zu viel Denken sein. Man ist zu „kopflastig“, grübelt über Probleme nach oder hat einen einseitigen Job, der viel anstrengendes Denken verlangt. Das „Bauchgefühl“ wird dabei immer mehr vernachlässigt oder ganz unterdrückt.

Alle Yang-Meridiane (Energiebahnen) laufen im Nacken- und Kopfbereich zusammen. Diese sind die Energiebahnen von Blase, Gallenblase, Dünndarm, Dickdarm, Magen und Abwehrsystem. Verbindungspunkt all dieser Yang-Leitbahnen befindet sich direkt oberhalb des 1. Brustwirbels am Nacken. Die Yang-Energie ist die aktive Kraft in uns. Sie hat die Tendenz nach oben zu steigen, sich auszubreiten. Die Yin-Energie, welche ihre Stärke in der Ruhe entfaltet und nach unten führt, kann die aktive Yang-Energie im Zaum halten und dafür sorgen, dass nicht zu viel davon nach oben in unseren Kopf steigt.

Es ist offensichtlich, was das bedeutet: Zu viel Aktivität, zu viel Stress bringt das Gleichgewicht zwischen der Yin und der Yang-Energie aus dem Lot. Darum ist unser heutige Alltag, der immer schneller und leistungsorientierter wird, mit ein Grund, warum so viele Menschen unter diesem „Druck im Kopf“ leiden.

Auf Grund der verschiedenen oben erwähnten Yang-Energiebahnen, die von diesem energetischen Ungleichgewicht betroffen sein können, sehen wir, dass auch verschiedene andere Einflüsse eine grosse Wirkung auf das Energiegleichgewicht haben. Mögliche Ungleichgewicht:

### Thematik im Erdelement (Magen):

Ist zum Beispiel vor allem der Magen-Meridian betroffen, kann ungesundes Essverhalten eine weitere erschwerende Massnahme für Kopfschmerzen vor allem **im Stirnbereich** sein. Auch Sodbrennen und Aufstossen können Anzeichen einer zu stark nach oben orientierten Magenenergie sein. Thema des Erdelementes ist oft, dass man sich zu viele Sorgen macht, dass man sich mehr um das Wohl der anderen kümmert als um sein eigenes, und dass man verlernt hat, auf seinen Bauch zu hören.

#### **Massnahmen:**

- Regelmässige Spaziergänge (Magenmeridian verläuft über Oberschenkel und Schienbein)
- gesunde und genussvolle Ernährung (sich Zeit nehmen fürs Essen)
- sich selber Gutes tun
- lernen, wieder auf seinen Bauch zu hören

### Thematik im Wasserelement (Blase):

Menschen mit einem Ungleichgewicht im Element Wasser, kennen neben **Stirn-Kopfschmerzen** meist auch **Schmerzen im unteren Rücken**. Dies weist auf ein Ungleichgewicht der Blasen-Energie hin (Blasenmeridian verläuft von der Stirn über Hinterkopf, Rücken und Beinrückseite). Thema des Wasserelementes können allerlei Ängste sein, aber auch zu exzessives Bedürfnis nach Risiko und einem zusätzlichen Adrenalin-Kick.

#### **Massnahmen:**

- Entspannung und Vertrauen aufbauen z.B. über Meditation
- lernen, mit seinen Energiereserven gut umzugehen
- viel trinken
- Rückengymnastik z.B. Yoga

### Thematik im Holzelement (Gallenblase):

Wenn die Galle hochsteigt ist meist Ärger und Wut im Spiel. Die Holzthematik ist eine der häufigsten Ursachen für Kopfschmerzen und **Migräne**. Typische Symptome sind **Nackenverspannungen** und **einseitige Beschwerden** z.B. an den Schläfen im Bereich der Augen sowie Verdauungsbeschwerden. Thema des Holzes ist sehr oft unterdrückte Wut. Man wird in seiner Entfaltung in seinem Wachstum eingeengt, kann aber nichts dagegen tun.

#### **Massnahmen:**

- Was will ICH? Lernen, seine Visionen zu erkennen und durch zu setzen
- selber den ersten Schritt machen, aktiv werden
- Sport als Ausgleich und zum Dampf ablassen nutzen
- genügend Schlaf am besten vor 10 Uhr ins Bett gehen

### Thematik im Feuelement (Dünndarm/Abwehrsystem):

Kopfschmerzen, die mit dem Feuelement in Verbindung stehen, zeigen sich meist an den **Schläfen** und gehen oft einher mit **Schwindelgefühlen**, Schulterverspannungen und einer Anfälligkeit auf Allergien. Themen des Feuelementes sind alle Arten von Beziehungen und die Freude, eben alle „Herzensangelegenheiten“. Eine blockierte Feuerenergie hat Auswirkungen auf unseren Schlaf, Verdauung und unsere Ausstrahlung.

#### **Massnahmen:**

- Verbindung zum eigenen Herzen kultivieren
- Abwehrsystem stärken
- schöne Dinge tun
- Spontanität und Intuition fördern

### Thematik im Metallelement (Dickdarm):

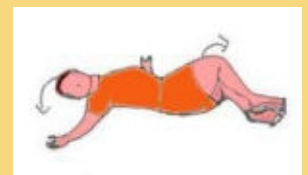
Dieses Element ist meist nicht direkter Verursacher von Kopfschmerzen. Trotzdem kann ein verschlackter Darm viele Giftstoffe produzieren. Wenn diese nicht regelmässig aus unserem Organismus ausgeschieden werden, wandern sie über das Blut in unseren ganzen Körper. Oft kommt es erst bei einer Entgiftungs- oder Fastenkur zu den sogenannten „**Vergiftungs-Kopfschmerzen**“, die durch das Auslösen von Schlackenstoffen aus dem Gewebe hervorgerufen werden. Hier ist es wichtig, viel zu trinken, und vielleicht auch eine Darmspülung zu machen, damit die Schadstoffe schnellst möglich ausgeschieden werden können. Thema des Metalls ist Loslassen und öffnen für Neues.

## **Tipps bei akuten Kopfschmerzen:**

### Übungen:

- Auf dem Rücken liegen, Arme 90° zum Körper ausstrecken, Knie anheben und Füße hüftbreit auf den Boden stellen, einatmen, beim Ausatmen beide Knie nach rechts auf den Boden legen und den Kopf nach links drehen, beim Einatmen wieder in die Ausgangsposition zurück kommen. Beim nächsten Ausatmen das selbe auf die andere Seite machen. 10 – 20 x pro Seite wiederholen. Diese Drehung öffnet und aktiviert die wichtigen Verbindungsachsen von oben nach unten im Körper und kann den Blockaden lösen und den Energiefluss nach unten fördern. Hilft oft schon nach wenigen Minuten.

- Zwei Tennisbälle oder Ähnliches z.B. in eine Socke geben und zubinden. Auf den Rücken liegen und die Bälle links und Rechts der Halswirbel direkt am Schädelrand platzieren (wie ein sehr unbequemes Kissen). Dann langsam versuchen, diesen Bereich zu entspannen und die Bälle tiefer in das Gewebe hinein sinken lassen. Dies kann am Anfang etwas schmerzhaft sein, ist jedoch sehr effizient, wenn man etwas Geduld hat, bis die verspannten Muskeln an Nacken und Kopf sich entspannen. Oft verschwindet der Druck im Kopf danach ganz.



- **Nacken dehnen**, mit der Nase Richtung rechte Brustwarze ziehen, die rechte Hand zur Intensivierung der Dehnung ohne Druck auf den Kopf legen, den linken Arm leicht schräg nach hinten strecken und mit der Handballe zum Boden ziehen. Den genauen Winkel ausloten, wo die grösste Dehnung entsteht und in die Dehnung hinein atmen. Dies entspannt den Deltamuskel, der von der Schädelbasis bis über die Schulter zu den Armen verläuft und meist Mitverursacher von Kopfschmerzen und Nackenverspannungen ist. Mindestens 60 Sekunden halten, dann die andere Seite dehnen.

- **Selbstmassage** von Schläfen, Augenbrauen und Kaumuskel plus lockeres Klopfen des Ober- und Hinterkopfes mit den Fingerspitzen oder auch sanft mit den Nägeln. Dies stimuliert die Durchblutung der Kopfhaut und bringt oft eine Erleichterung bei grossem Druck. Ist auch eine gute Übung um sich besser konzentrieren zu können.

### Tropfen und Tee:

- Die Mädesüsspflanze wirkt wie ein natürliches Aspirin. Es gibt **Mädesüssstinktur** in jeder Apotheke. Ein paar Tropfen mit Wasser verdünnt helfen gegen leichte Kopfschmerzen. Erkundigen Sie sich je nach Tinktur nach der genauen Dosierung.

### **- Weidenrinden-Mädesüss-Tee**

Je 20 g Weiden-, Birken und Melissenblätter sowie Weidenrinde mit 500 ml kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen und absieben. Zum Schluss einen Esslöffel Mädesüsskraut begeben und stündlich eine Tasse trinken, bis die Schmerzen abklingen.

**Da die Weidenrinde den selben Wirkstoff wie Aspirin enthält, darf dieser Tee nicht dauerhaft angewendet werden, höchstens drei Wochen am Stück, dann zehn Tage Pause.**

### Weitere Tipps:

- Schläfen mit Minzöl, Schwedentropfen oder Zitronenschale einreiben

- kühle, mit Minzöl getränkte Kompresse auf Stirn auflegen. Der Duft des Minzöls entspannt zusätzlich die Muskeln.

- Bei Spannungskopfschmerzen eine warme Kompresse im Nacken auflegen.

- kalte Armbäder: dafür die Unterarme bis zu den Ellbogen in sehr kaltes Wasser eintauchen für ein paar Minuten, dann trocken rubbeln. Dies kühlt das ganze Körpersystem und erfrischt auch den Kopf.

**Shiatsu kann eine dauerhafte Verbesserung von chronisch wiederkehrenden Kopfschmerzen bewirken durch das Ausgleichen und harmonisieren der Energiebahnen. Selbst Migränekopfschmerzen können auf diese Weise verändert und massgeblich verringert werden.**



Shiatsu Praxis Carolina Hügi  
dipl. Shiatsu-Therapeutin / SGS

Entlebucherstrasse 11

6110 Wolhusen

Tel. 076 308 38 69

info@shiatsu-wolhusen.ch

www.shiatsu-wolhusen.ch