

Wenn Kopfschmerzen zur Belastungsprobe werden

Migräne-Anfälle oder Clusterkopfschmerzen sind häufig so stark, dass Betroffene den Alltag nicht mehr bewältigen können. Intensive Schmerzen, teils mit Begleiterscheinungen wie Sehstörungen, Übelkeit oder Schwindel, lassen sich nur mittels Ruhe, Dunkelheit und Schlaf bewältigen. Das regelmässige Fehlen am Arbeitsplatz, im Familienalltag oder der Freizeit kann sehr belastend sein. Gute Aussichten auf eine Verbesserung der Situation bietet die Traditionelle Chinesische Medizin TCM.

Bei ausgeprägten Kopfschmerzen bis zu Migräne und Clusterkopfschmerzen haben Betroffene meist einen langen Leidensweg hinter sich. Medizinische Abklärungen schliessen zwar «ernstere» Erkrankungen aus, lösen aber das Problem nur bedingt. Wenn überhaupt, helfen oft nur starke Medikamente, die mit Nebenwirkungen wie ausgeprägter Müdigkeit verbunden sein können. Viele Betroffene können bei einem Anfall nur zu-

hause bleiben und sich zurückziehen. Geräusche, Licht oder andere Reize sind kaum auszuhalten.

Die TCM ist für solche PatientInnen sehr hilfreich. Sie ergründet die Ursache der Beschwerden und behandelt nicht nur symptomatisch. Durch eine Therapie mit TCM werden die Anfälle oft viel seltener und milder im Verlauf. Für die genaue Diagnose und Behandlung nach TCM werden auch folgende Faktoren einbezogen: Lokalisation und Art des Schmerzes, auslösende, verstärkende oder mildernde Faktoren, Lebensumstände wie Stress, Überlastung, Unfälle, Ernährung oder Schlaf.

Wie behandelt TCM Kopfschmerzen?

Der TCM sind fünf Säulen der Behandlung zugeordnet. Sie können in unterschiedlichem Masse zur Anwendung kommen und werden gerne auch kombiniert.

Ein wichtiges Behandlungsinstrument bei Kopfschmerzen ist die **Akupunktur**. Mit feinsten Nadeln wird der Energiefluss im Körper ange-regt, sodass die Energie «Qi» wieder ausgeglichen fließen kann und Schmerzen beseitigt werden. Je nach Ursache ist es sinnvoll, zusätzlich mit **Phytotherapie** (Kräuterheilkunde mit chinesischen oder westlichen Heilkräutern) und **Ernährungsberatung** zu arbeiten. **TuiNa-Massage** und **Qi-Gong** (Bewegungs- und Atemübungen) werden gerne ergänzend eingesetzt. Dies gilt auch für zusätzliche Methoden wie



© macniac/Depositphotos

Moxibustion (eine Form der Wärme-Behandlung) oder Schröpfen. Welche Methoden genau eingesetzt werden, hängt von der individuellen Situation ab. Eine Behandlung dauert meist zwischen 60 und 90 Min., bei Kindern kürzer (max. 30 Min.).

Gut ausgebildete TherapeutInnen

Wer eine/n TCM-TherapeutIn sucht, wählt vorzugsweise ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverband Schweiz. Dieser gewährleistet, dass seine Mitglieder über eine anerkannte Ausbildung verfügen, unabhängige Prüfungen absolvieren und regelmässig Weiterbildungen nachweisen.

Detaillierte Informationen finden Sie auf der Website www.tcm-therapeuten.ch



© handmademedia/Depositphotos



Bild: Antoni Shkraba/pexels.com

TUINA

AKUPUNKTUR

SHIATSU ERNÄHRUNG KRÄUTER

„WIR BEHANDELN MENSCHEN, NICHT SYMPTOME“

MIRJAM - ANDREAS - ALESSANDRO
- PRAXIS FÜR AKUPUNKTUR, TCM & SHIATSU -

Vonmattstrasse 48 6003 Luzern 041 210 96 06 www.akupunkturluzern.ch

www.tcm-jessicahuang.ch



- TCM-Akupressur für Kinder- und Erwachsene
- TCM-Gesichtspflege - Diätetik
- Tuina-Massage
- Moxibustion (Moxa) - Schröpfen - Gua Sha



- Gua Sha - Gesichtsbehandlung
- Beratung über Gesichtspflege
- Beratung über die Anwendung der Gua Sha Brett/Stein
- Tipps zur Anwendung der Akupressur-Massage (zu Hause)

