

# Wenn Kopfschmerzen zur Belastungsprobe werden

Migräne-Anfälle oder Clusterkopfschmerzen sind häufig so stark, dass Betroffene den Alltag nicht mehr bewältigen können. **Gute Aussichten** auf eine Verbesserung bietet die Traditionelle Chinesische Medizin.

Von Olivia Steiner

**B**ei 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 Leidtragende können bei einem Anfall nur zu Hause bleiben und sich zurückziehen. Geräusche, Licht oder andere Reize sind kaum auszuhalten. Intensive Schmerzen, teils mit Begleitsymptomen 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.

Die TCM ist für solche Patientinnen und Patienten hilfreich. Sie ergründet die Ursache der Beschwerden und behandelt nicht



Olivia Steiner, TCM Fachverband: «TCM ist auf individuell angepasste Behandlungskonzepte spezialisiert.»

nur symptomatisch. Durch eine Therapie mit TCM werden die Anfälle oft viel seltener und milder im Verlauf.

Die TCM-Fachperson nimmt sich in der ersten Sitzung Zeit für ein ausführliches Gespräch. Hinzu kommt die Untersuchung von Puls und Zunge. 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. Die Traditionelle Chinesische Medizin ist auf individuell angepasste Behand-

lungskonzepte spezialisiert. Eine Symptomatik wird an ihrer Wurzel behandelt und die Therapie deshalb dem einzelnen Patienten und seiner Konstitution angepasst. Der Traditionellen Chinesischen Medizin sind fünf Säulen der Behandlung zugeordnet. Sie können unterschiedlich zur Anwendung kommen und werden gerne auch kombiniert.

Ein wichtiges Behandlungsinstrument bei Kopfschmerzen ist die Akupunktur. Mit feinsten Nadeln wird der Energiefluss im Körper angeregt, 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 Moxibustion (eine Form der Wärme-Behandlung) oder Schröpfen. Welche Methoden genau einge-

setzt werden, hängt von der individuellen Situation ab.

Wer eine TCM-Fachperson sucht, wählt vorzugsweise ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverband Schweiz ([www.tcm-therapeuten.ch](http://www.tcm-therapeuten.ch)). Dieser gewährleistet, dass seine Mitglieder über eine anerkannte Ausbildung verfügen, regelmässig Weiterbildungen nachweisen und sich an die ethischen Richtlinien des Verbandes halten.

## Mehr Suizide bei Vollmond

Traurig, aber wahr: So schön der Vollmond leuchtet – für manche ist diese Zeit offenbar schwierig zu ertragen und mündet leider in Selbsttötung. Dies ergab eine Untersuchung der Universität in Indiana (USA). In der Vollmondwoche liegt die Suizidrate jeweils um 20 Prozent höher. Die Forschenden vermuten, dass das helle Mondlicht die innere Uhr stört und Depressionen verstärkt.



## BEAUTY- UND WELLNESS-NEWS

### Für ein gutes Bauchgefühl

Eine intakte Darmflora besteht aus Milliarden von Mikroorganismen und Milchsäurebakterien und ist wichtig für eine gute Verwertung von Nährstoffen und ein starkes Immunsystem. Die neuen «Darmgesundheit Pro Immun»-Kapseln von Kneipp (Fr. 13.90 für 20 Kapseln) enthalten Milchsäurebakterien – kombiniert mit den Vitaminen B2 und B6. Da freut sich der Bauch!



### Wurst der Zukunft

Zum Start der Grillsaison lanciert das Schweizer Startup Planted seine erste pflanzliche Wurst. Die «planted.bratwurst» (Fr. 5.95 für 2 Würste) besteht aus nur sechs natürlichen Zutaten und enthält 76 Prozent weniger gesättigte Fettsäuren sowie 18 Prozent weniger Salz, dafür 36 Prozent mehr Proteine als eine tierische Bratwurst. Bei Coop erhältlich.



REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVRE DE VIVY; FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZVG

Anzeige

**Hitzewallungen?**  
Ich bleibe cool...

**1 Tablette pro Tag**

**A.Vogel**  
**Menosan® Salvia**  
Tabletten  
Pflanzliches Arzneimittel

**Menosan® Salvia**  
Lindert übermässiges Schwitzen und aufsteigende Wärmegefühle.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.

Eine Antwort der Natur **A.Vogel**

Akupunktur: Feine Nadeln regen den Energiefluss an.