

Fachartikel für das Yin und Yang Journal des TCM Fachverband Schweiz

Ein klarer Kopf mit Tuina & Akupressur

Spannungskopfschmerzen sind in unserer Gesellschaft sehr weitverbreitet. Die Tuina / Akupressur kann da gut Abhilfe schaffen und vorbeugen.



Jeder Zweite leidet an Kopfschmerz

Laut aktueller Studien leidet jeder zweite Erwachsene mindestens einmal innerhalb eines Jahres an Kopfschmerzen. Dabei sind Frauen mit ca. 57% gegenüber Männern mit ca. 44% häufiger betroffen. Die angegebenen Zahlen beziehen sich auf die beiden häufigsten Kopfschmerz-erkrankungen Migräne und Spannungskopfschmerz. In diesem Beitrag lenke ich meine Aufmerksamkeit auf den Spannungskopfschmerz, da er sich sehr einfach und effektiv mit der Tuina & Akupressur Anwendungen lindern lässt.

Die erwähnten Studien zeigen, dass insbesondere Erwerbstätige unter

Kopfschmerzen leiden. Als TCM-Therapeuten verwundert uns das nicht, da wir den Spannungskopfschmerz auf der Symptomebene *biao* erstmal als eine Qi und Blutstagnation einordnen können und der Zusammenhang von Stress und Überbelastung im Beruf sehr offensichtlich scheint. Bei genauerer Betrachtung und dem Wissen, dass Kopfschmerzen oft „nur“ ein Symptom sind, ist eine Differenzierung und Ursachenforschung *ben* für eine gezielte Anwendung notwendig.

Bevor ich jedoch in die Differenzialdiagnose eintauche und auch Anwendungsvorschläge mache, möchte ich die

energetische Betrachtung für die Tuina vorwegstellen. Die Tuina Akupressur Therapie eignet sich hervorragend, um Qi und Blut im Körper zu bewegen. Durch die manuellen Reize der Tuina wird der Qi- und Blutfluss sehr intensiv angeregt und mit Hilfe dynamisierender, ausleitender und bewegender Techniken wie tui fa, na fa, nien fa, rou fa etc. werden Stagnation aufgelöst.

Der Kopf in der TCM

Der Kopf symbolisiert das größte Yang des Körpers und nimmt in unserer Gesellschaft, die kopfgesteuert ist, den größten Stellenwert ein. Wir zerbrechen uns den Kopf, durchdenken sekundlich alles und müssen immer mehr Reize insbesondere durch die Digitalisierung verarbeiten. Unsere Welt wird immer virtueller, wodurch der Yang Charakter überbetont wird und zu entsprechenden Ungleichgewichten und Symptomen führt. In diesem Fall steigt das Yang Qi seinem Charakter nach, massiv nach oben, staut sich im Kopf und obstruiert die dort befindlichen Meridiane. Im Extremfall äußert es sich dann in Spannungskopfschmerzen. Bei genauer Beobachtung können wir jedoch wahrnehmen, dass sich dieses Ungleichgewicht schon viel früher auch auf der *shen* Ebene bemerkbar macht. Unser Geist ist unruhig, er ist vernebelt, wir sind mit allen möglichen Gedanken, Problemen, Konzepten und auch Emotionen identifiziert und haben den Kontakt zum restlichen Körper verloren. Anstatt, dass die Energie im ganzen Körper zirkuliert, zentriert sie sich im Kopf und überlädt unser System. Man kommt kaum noch zur Ruhe und die Klarheit des Geistes sind eingeschränkt.

Die exogenen pathogenen Faktoren

In diesem Kontext möchte ich auch den exogenen pathogene Faktor Wind

energetisch betrachten, der sicherlich nicht allein für Kopfschmerzen verantwortlich ist, aber in Bezug zum Stress und den beschriebenen Lebensbedingungen von Bedeutung ist. Wind ist von seinem Charakter her ebenfalls yangig und trägt sehr viel Unruhe, Nervosität und Zerstreuung in sich. Die bereits erwähnte Digitalisierung ist ein unmittelbarer Ausdruck des „Windes“. Die Computerarbeit, die ständig wechselnden Anforderungen und die schnelle Verfügbarkeit führen zu einer Überforderung und einem Übermaß an Yang Qi. Auf Dauer wird sich daraus auch ein massiver Mangel an Yin entwickeln, welcher wiederum zu einem unkontrollierten Anstieg des Yang führt. Abhängig von der Konstitution und den Lebensbedingungen der Betroffenen zeigen sich dann verschiedene Ursachen für den Spannungskopfschmerz, die im Folgenden kurz aufgeführt werden:

TCM-Ursachen für Kopfschmerzen

- Äußere pathogene Faktoren:
Dazu gehören Wind, Kälte, Nässe und Hitze. Sehr häufig liegen Kombinationen vor. Wind-Hitze, Wind-Kälte und Hitze-Nässe sind oft zu beobachten.
- Syndrom Muster:
 - Leber Qi Stagnation
 - Aufsteigendes Leber Yang
 - Leber Feuer
 - Leber Yin Mangel
 - Leber Blut Mangel
 - Gallenblasen Qi Stau
 - Gallenblasen Nässe-Hitze
 - Nieren Yin und Yang Schwäche
 - Qi und Blutstau
 - Milz Qi Mangel

- Meridiane und Achsen:
 - shaoyang Kopfschmerz (Gb-Sj)
 - yangming Kopfschmerz (Di-Ma)
 - taiyang Kopfschmerz (Bl-Dü)
 - jueyin Kopfschmerz (Le-Pe)

Spannungskopfschmerz mit Tuina behandeln

Nachdem wir uns die wichtigsten allgemeinen Ursachen für den Kopfschmerz angeschaut haben, möchte ich mich etwas mehr auf den Spannungskopfschmerz und die Tuina spezifische Sicht beziehen. Für die Tuina Therapie ist eine Differenzialdiagnostik natürlich genauso bedeutend wie für alle anderen Fachbereiche der TCM. Wenn es jedoch darum geht schnelle Linderung zu verschaffen ist die zu Anfang beschriebene Qi- und Blutstagnation der Ausgangspunkt für die Tuina Therapie. Eine Linderung der Symptome kann man schon beobachten, wenn man mit Hilfe der manuellen Techniken die Qi- und Blutstagnation in Bewegung bringt. Auch wenn die Wirkung bei Mangel Erkrankungen und bei Befall mit äußeren pathogenen Faktoren nicht ursächlich behoben wurde, so kann man zu mindestens die Schmerzen lindern. Hierzu braucht es nicht viele Fachkenntnisse. Jeder hat sicherlich die heilende Wirkung durch Berührung und Massage bei Kopfschmerzen schon selbst erfahren. Wenn die Nacken-Schultermuskulatur verspannt ist und man eine Massage erhält, wirkt das meistens wohltuend. Eine Differenzialdiagnose geht hier meistens nicht voraus. Die Wirkung ergibt sich aus dem Auflösen bzw. Bewegen der Stagnation.

Ursächliche Behandlung

Möchte man jedoch nachhaltig und ursächlich mit Tuina behandeln, dann müssen wir schon dafür sorgen, dass wir bei

einem Befall eines äußeren pathogenen Faktors, diesen über Guasha, Schröpfen, Moxibustion oder durch Einreibungen mit spezifischen Tinkturen ausleiten. Hier ist es erforderlich eine gute Differenzialdiagnose zu erstellen und über die Auflösung der Stagnation hinaus auch die geeigneten Ausleitungsverfahren einsetzen.

Erfahrungsgemäß kennzeichnen sich die typischen Spannungskopfschmerzen aus einer Kombination aus Syndrom Mustern und pathogenen Faktoren. Vielfach liegt latent ein Syndrom Muster vor, welches durch äußere Reize (Yang Charakter) getriggert wird. Für die ursächliche Behandlung werden dann neben dem Auflösen der lokalen Stagnation gezielt Punkte, Techniken und Meridiane mit einbezogen, die sich auf das Ausleiten, Harmonisieren oder Nähren des entsprechenden Syndroms beziehen.

Bei der Behandlung von Spannungskopfschmerzen kann es auch sehr hilfreich sein, nicht unmittelbar in die Fülle hinein zu behandeln. Sprich die manuellen Reize nicht unmittelbar am Kopf zu platzieren, sondern eine Bauchbehandlung oder die Pressur und Massage an den Füßen zu wählen, um die Energiestagnation durch das Ableiten zum Yin hin (Bauch, Füße) zu bewirken. Dies kann insbesondere im akuten Stadium dazu beitragen, dass der Patient die Behandlung als angenehm erlebt und sein Schmerzerleben nicht noch mehr durch den ausgeübten manuellen Druck der Massage gesteigert wird.

Behandlungsvorschlag mit Tuina und Akupressur

Ausgehend von einer Leber/Gallen Qi Stagnation mit Befall von Wind und einem *shaoyang* Kopfschmerz stelle ich folgendes Behandlungskonzept vor:

Bauchlage

Technik	Ausführung	Dauer
Tui Fa	Schieben mit dem Handballen und Fingerbeeren entlang des Blasenmeridians vom Kopf (Bl 10) bis zum 5. Metatarsal (Bl 67). Anfänglich etappenweise und dann auch durchgängig, in einem durchschieben.	9–18mal
Tui Fa	Schieben mit der Daumenkante entlang des Blasenmeridians abwärts von Bl 10 bis Bl 30. Intensität ist stark – <i>xie fa</i> . Dadurch werden Qi- Blut Stagnationen gelöst, pathogene Faktoren wie Wind und Tan ausgeleitet	3-mal
Rou Fa	Kneten (Hand und Handwurzel) entlang des Meridianverlaufes. Intensität ist ebenfalls stark - <i>xie fa</i>	3-mal
An Fa	Druck mit Handballen flächig beidseits über Gb 21, verweilen	3-mal
Schröpfen	Evtl. Schröpfmassage entlang Gallenblasenmeridian im Verlauf (Gb 20) Nacken bis zum Schulterdach über Gb 21, mit kleinerem Schröpfglas	9-mal

Rückenlage

Tui Fa	Schieben von Yintang bis Taiyang, dort kurzzeitige intensive Pressur und dann plötzlicher Druckabbau.	10 – 15-mal
An Fa	Drücken der fünf Kopflinien entlang des Du Mai, Blasen- und Gallenblasenmeridians.	5–7-mal
Rou & An Fa	<p>Qi- & Blutstagnation lösen</p> <p>Rou fa – Bl 10 – <i>xie fa</i> Rou fa – Gb 20 – <i>xie fa</i> Rou fa – Taiyang – <i>xie fa</i> Rou fa – Gb 14 – <i>xie fa</i> Rou fa – Gb 21 – <i>xie fa</i> Rou fa – Di 4 – <i>xie fa</i> Rou fa – Le 3 – <i>xie fa</i> An fa – Du 20 – <i>bu fa</i> An fa – Yintang – <i>bu fa</i> An fa – Bl 1 – <i>xie fa</i> Rou fa – Ma 44 – <i>xie fa</i></p>	<p>Ca. 1 Minute</p> <p>De-Qi Gefühl für erfahrene Therapeuten</p>

Technik	Ausführung	Dauer
Energetik der Tuina	Therapeut sitzt an den Füßen. Er umgreift mit jeweils einer Hand von unten die Fersen. Zuvor bittet man den Patienten tief in den Beckenraum zu atmen. Im Atemrhythmus des Patienten hebt der Therapeut ganz leicht die Fersen mit der Einatmung an und mit der Ausatmung wieder ab. Diese Übung nährt das Nieren Yin und Qi. In Kombination mit Qigong kann auch der Nieren Raum mit Qi geladen werden.	5 -10 Minute

Zur Anwendung der Akupressurpunkte: Die aufgeführte Punktauswahl muss an die individuelle Diagnostik angepasst werden. Die Punktvorschläge stellen eine Auswahl dar und können auch im Verlauf von mehreren Sitzungen variiert werden.

Selbstbehandlung bei Spannungskopfschmerz

Technik	Ausführung	Dauer
Tui Fa	Mit den Fingerbeeren, wie ein Kamm, von der Stirn über den Kopf zum Nacken ausstreichen.	1-3 Minuten
Rou Fa	Mit den Fingerbeeren, wie beim Shampoonieren, die Kopfhaut massieren.	3-5 -mal
An fa	Hand so auf den Kopf legen, dass die Daumen hinten am Occiputrand Gb 20 und Bl 10 pressieren können. Intensiv pressieren – <i>xie fa</i> . Intensität aber immer dem eigenen Bedürfnis anpassen.	1 Minute
Rou & An Fa	<i>Qi- & Blutstagnation lösen</i> Rou fa – Bl 10 – <i>xie fa</i> Rou fa – Gb 20 – <i>xie fa</i> Rou fa – Taiyang – <i>xie fa</i> Rou fa – Gb 14 – <i>xie fa</i> Rou fa – Gb 21 – <i>xie fa</i> Rou fa – Di 4 – <i>xie fa</i> Rou fa – Le 3 – <i>xie fa</i> An fa – Du 20 – <i>bu fa</i> An fa – Yintang – <i>bu fa</i> An fa – Bl 1 – <i>xie fa</i> Rou fa – Ma 44 – <i>xie fa</i>	Ca. 1 Minute De-Qi Gefühl für erfahren e Therape uten

Die Selbstbehandlung sollte dreimal am Tag durchgeführt werden. Die Reihenfolge ist nicht festgelegt und kann variiert werden.

Der Autor



Dr. rer. medic. Christoph Stumpe

Promovierter Medizinwissenschaftler an der medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen am Lehrstuhl für Naturheilkunde & Integrative Medizin und Diplomierter Sportwissenschaftler der Universität Deutsche Sporthochschule Köln. Leiter und Gründer des Shen Men Instituts, Ausbildungszentren für Traditionelle Chinesische Medizin, sowie Energie- & Bewusstseinsmedizin. Lehrt und praktiziert seit über 30 Jahren Tai Ji, Qi Gong, Tuina/Akupressur, Akupunktur, TCM sowie Energie- & Bewusstseinsmedizin. Seine Ausbildungen absolvierte er bei verschiedenen Meistern und Lehrern in Deutschland, Schweiz, Österreich, Amerika sowie in China am WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine in Beijing & TCM University Chengdu. Er war lange Zeit Therapeut und Dozent an den TCM-Institutsambulanzen der Johanniter Krankenhäusern in Bramsche und Radevormwald. Dozent der Deutschen Akupunktur Gesellschaft Düsseldorf und Partner der Qualitätsoffensive Akupunktur. Seine 5-jährige Ausbildung in körperorientierter Psychotherapie absolvierte er in Heiden, Schweiz, am Internationalen Institut für Biosynthese (IIBS). Derzeit ist er in eigener Praxis in Düsseldorf und als Ausbildungsleiter am Shen Men Institut in Düsseldorf, Berlin, München und Luzerner tätig.