



Kopfschmerzen verstehen

Einblick in die chinesische Medizin und was sie selbst tun können

Raphaela und Reto Gautschi

Ablauf

- Vorstellung wer sind wir?
- Unsere Methoden
- Was ist Naturheilkunde
- Was ist TCM
- Kopfschmerz aus Sicht der TCM
- Die verschiedenen Kopfschmerzformen
- Handlungsempfehlungen
- Gemeinsames Apéro vom Spital

Vorstellung

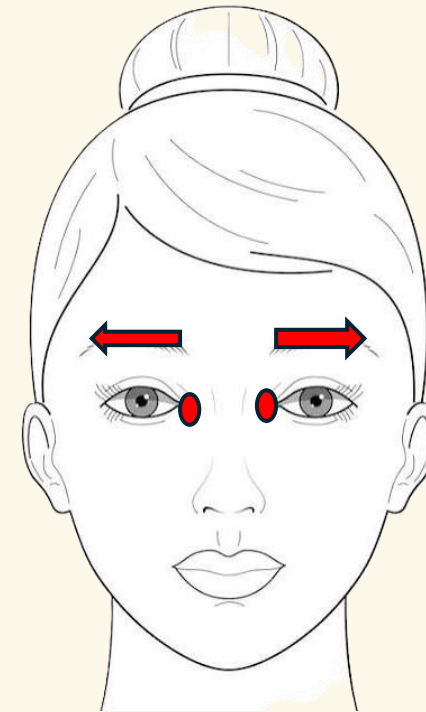
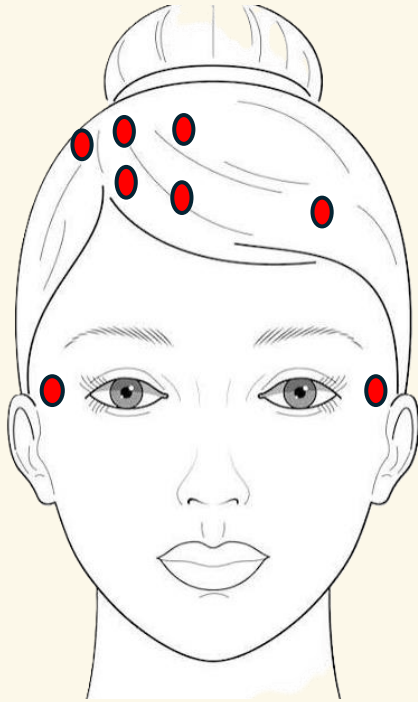


- Raphaela Gautschi-Cron Eidg. Dipl. Naturheilpraktikerin TCM
- 10 Jahre Berufserfahrung
- Schmerzklinik Basel, Selbständigkeit, KSWO
- Bachelor BWL
- Dozentin ANHK Basel
- Yoga Lehrerin
- Reto Gautschi Eidg. Dipl. Naturheilpraktiker TCM
- Über 20 Jahre Berufserfahrung
- Schmerzklinik Basel, Reha Salina, Selbständigkeit, KSOW
- Dozent ANHK Basel
- Yoga Lehrer

Praxis für TCM

- Seit 1. August beginn der Praxistätigkeit in den Räumlichkeiten des KSOW
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – Akupunktur / Tuina

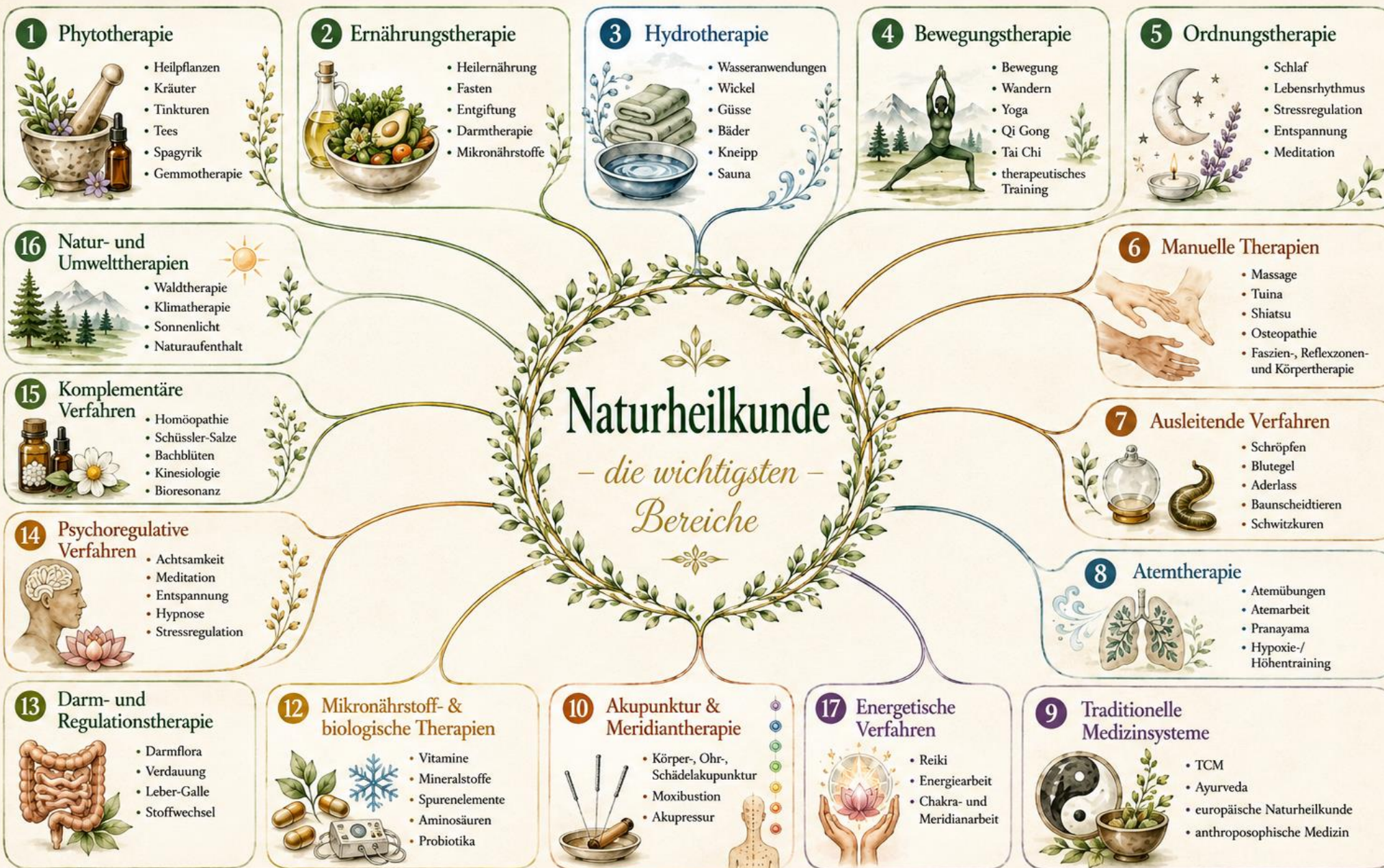




Praxistipp – Gesichts TuiNa

Kopf befreien durch Stimulation von Akupunkturpunkten

- Blase 1 – „Helle Augen“ - Verbesserung der Sehkraft, befreit den Kopf
- Augenbrauen Ausstreichen
- Tai Yang – „Helles Yang“ – Linderung von Kopfschmerzen
- Klopfen Kopf Punkte



Was ist Naturheilkunde?

Definition Naturheilkunde

(Brauchle 1952)

„Der Begriff Naturheilkunde beinhaltet ein Spektrum verschiedener Methoden, welche die körpereigenen **Fähigkeiten zur Selbstregulierung** und **Selbstheilung** aktivieren sollen. Dabei werden vor allem in der **Natur** vorkommende Mittel oder **Reize** verwendet. Dazu gehören: *Die Sonne, Licht, Luft, Bewegung, Ruhe, Nahrung, Wasser, Kälte, Erde, die Atmung, Gedanken, Gefühle und Willensvorgänge.*

Weiter gehören auch „natürliche“ Arzneimittel, vor allem Heilpflanzen und deren Anwendungen dazu.“

Ziel der Naturheilkunde

- „Das Ziel einer naturheilkundlichen Behandlung ist, grundlegend, durch verschiedene Verfahren, die dem Organismus eigenen Selbstregulations- und Organisationskräfte zu unterstützen und zu befreien.“

Werkzeugkiste



Beruf eidg. Dipl. Naturheilpraktiker

- Der Beruf des **Naturheilpraktikers mit eidgenössischem Diplom** in der Schweiz ist staatlich anerkannt und im Gesundheitssystem verankert. Die [OdA AM](#) (Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Schweiz) regelt das Berufsbild.
- Die Leistungen von Naturheilpraktiker werden von der Zusatzversicherung für Komplementärmedizin übernommen (Prozentualer Anteil)



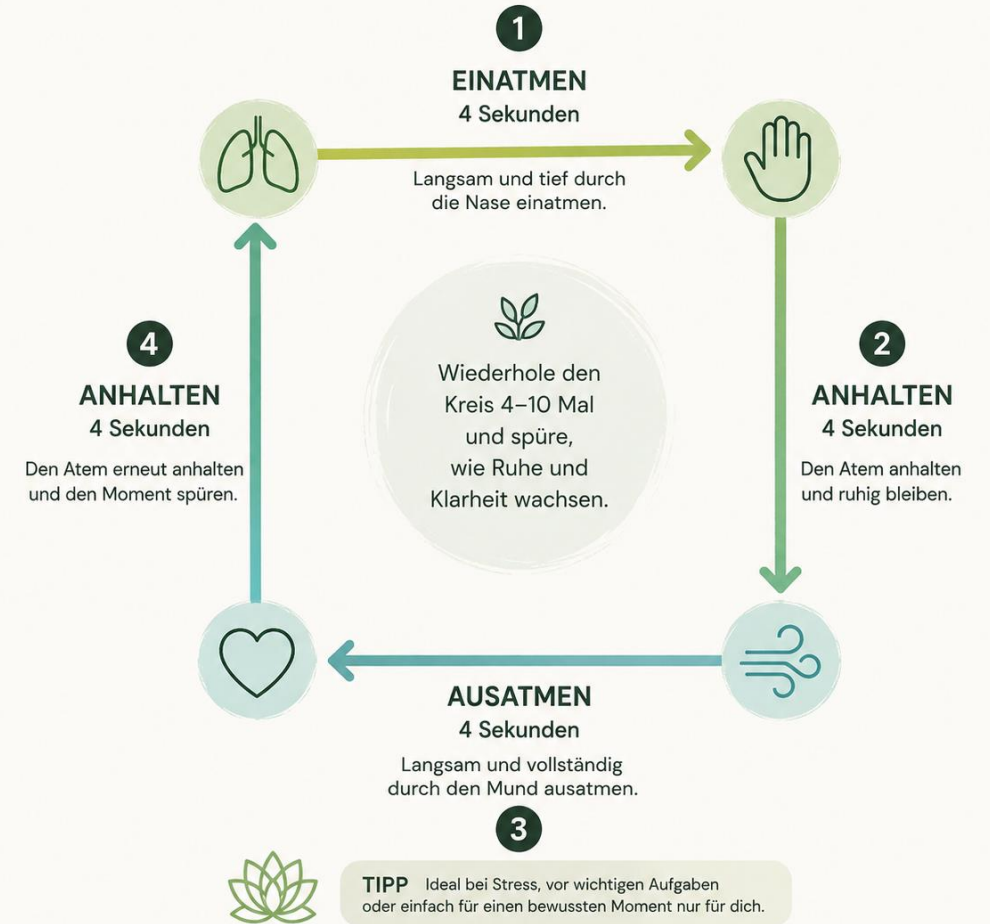
Praxistipp – Energietanken

Atemübung und Konzentration

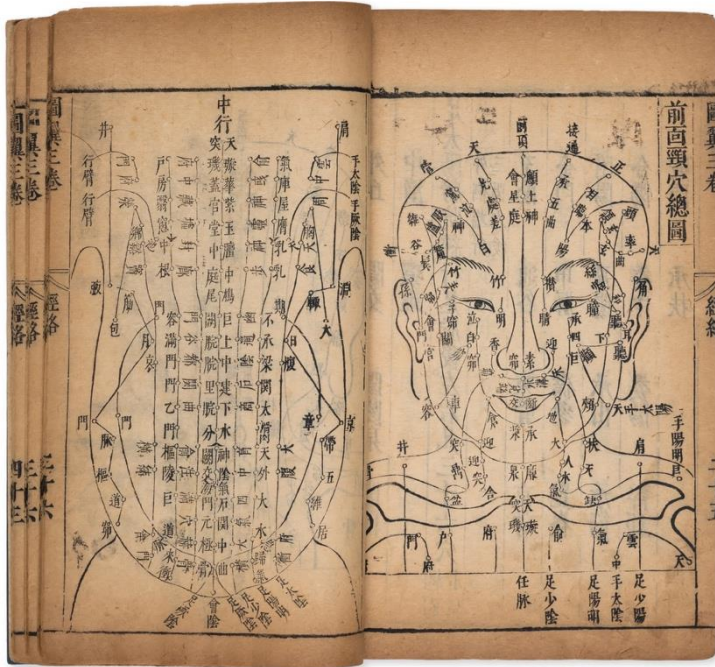
Regulation des Nervensystems

BOXXBREATHING

Vier Schritte zu mehr Ruhe und Fokus

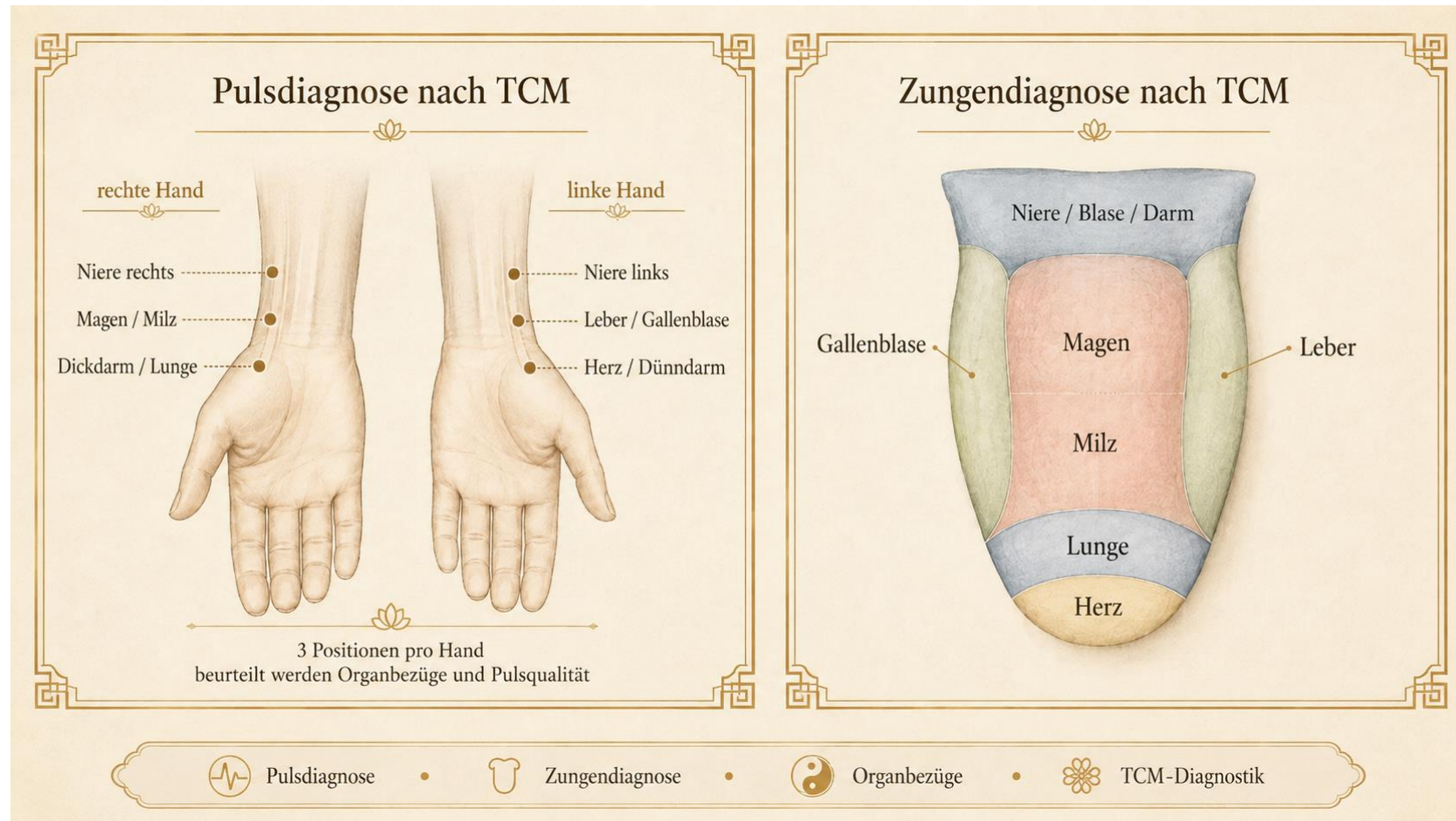


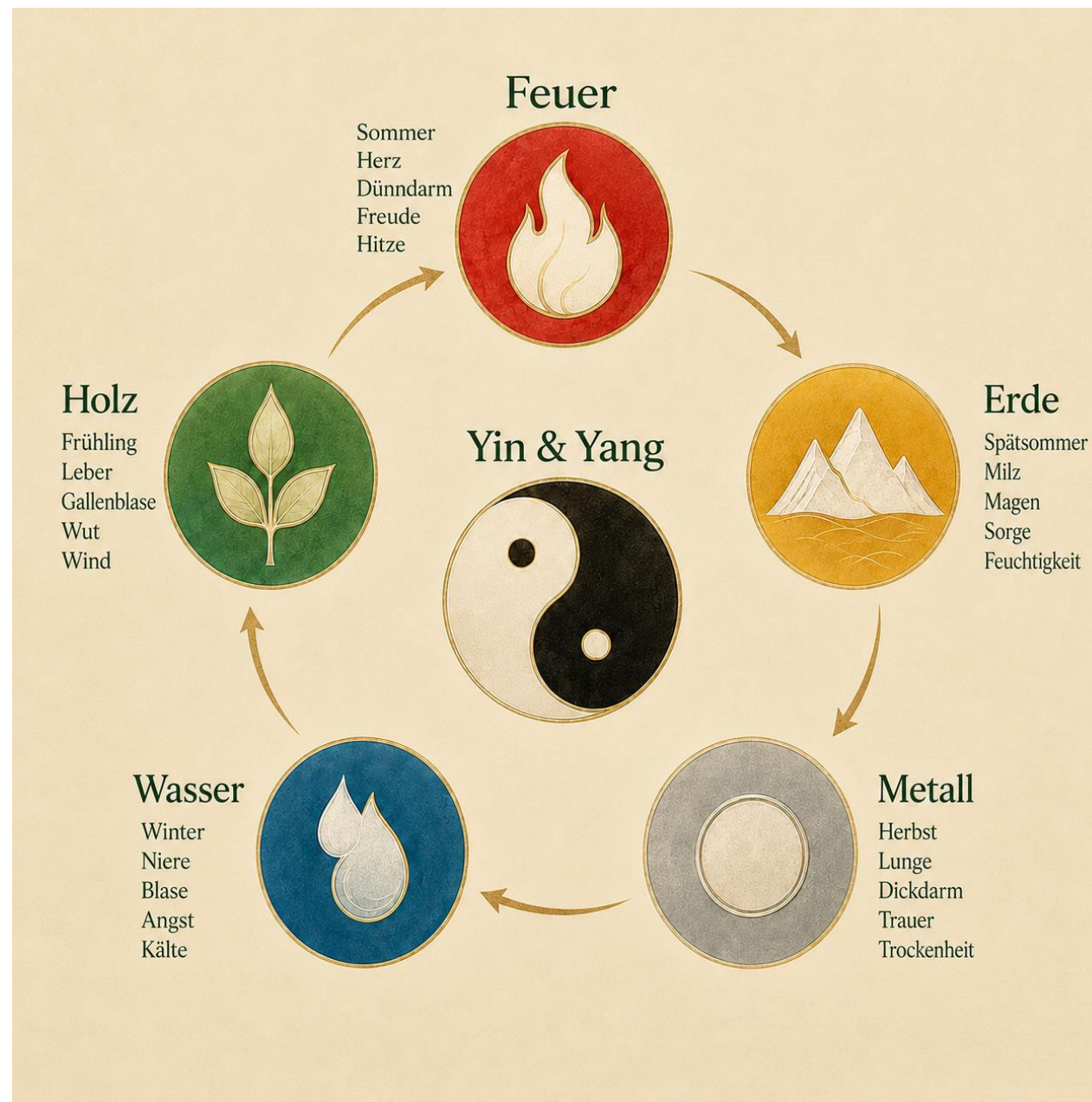
Traditionelle Chinesische Medizin



- Die **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** ist ein über Jahrtausende entwickeltes Medizinsystem mit Ursprung in China.
- Sie umfasst eigene Konzepte zur Gesundheitsförderung, Krankheitsdiagnose und Behandlung.
- Die TCM beruht auf der Vorstellung, dass Gesundheit durch das harmonische Gleichgewicht funktioneller Prozesse sowie den ungehinderten Fluss des **Qi** (Lebensenergie) erhalten wird.
- Zu ihren wichtigsten Therapieverfahren gehören Akupunktur, Arzneimitteltherapie (chinesische Arzneipflanzen), Ernährungstherapie, Tuina-Massage sowie Bewegungsformen wie Qigong und Taijiquan.

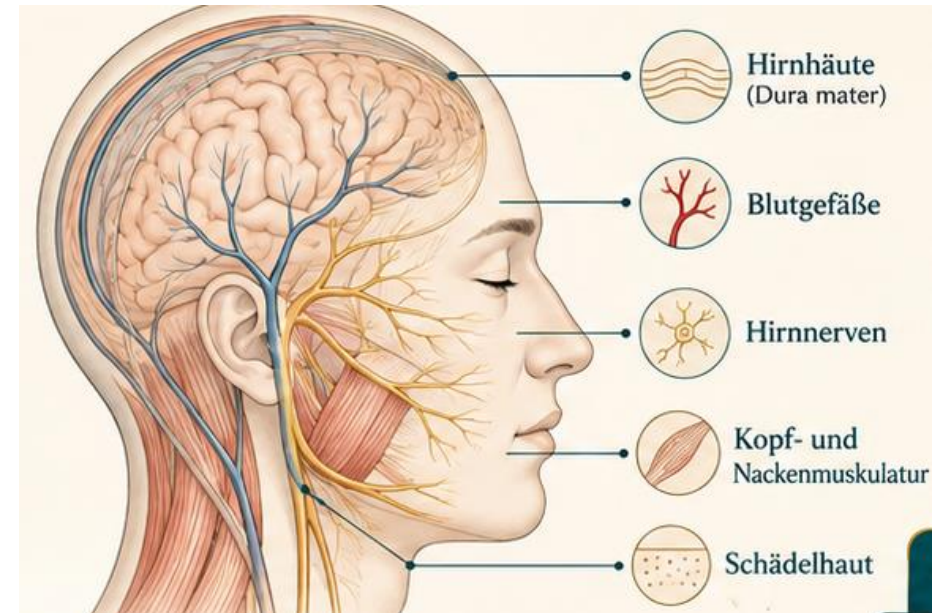
Diagnostische Verfahren





Kopfschmerzdefinition nach WHO

- **Kopfschmerz (Cephalgie)** ist ein Schmerz, der im Bereich des Kopfes lokalisiert ist. Er entsteht durch die Reizung schmerzempfindlicher Strukturen wie der Hirnhäute, Blutgefäße, Hirnnerven, der Kopf- und Nackenmuskulatur oder der Schädelhaut



Kopfschmerzdefinition nach WHO



Primäre Kopfschmerzen

- Migräne
- Spannungskopfschmerz
- Clusterkopfschmerz



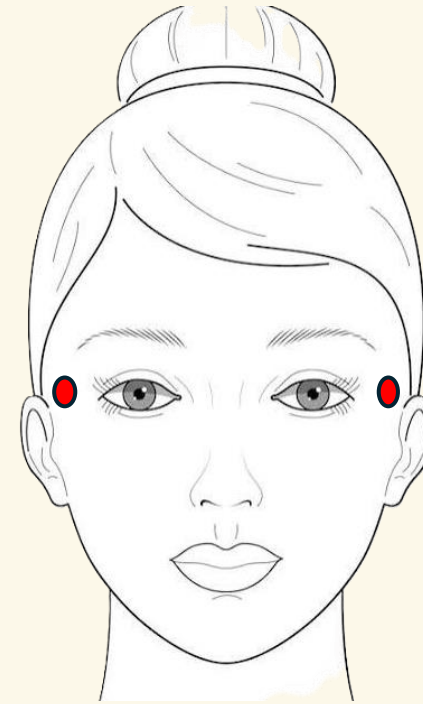
Sekundärer Kopfschmerz

- Folge einer anderen Erkrankung
- Verletzung



Häufigkeit

- 40% der Weltbevölkerung
- Ca. 3,1 Milliarden Menschen

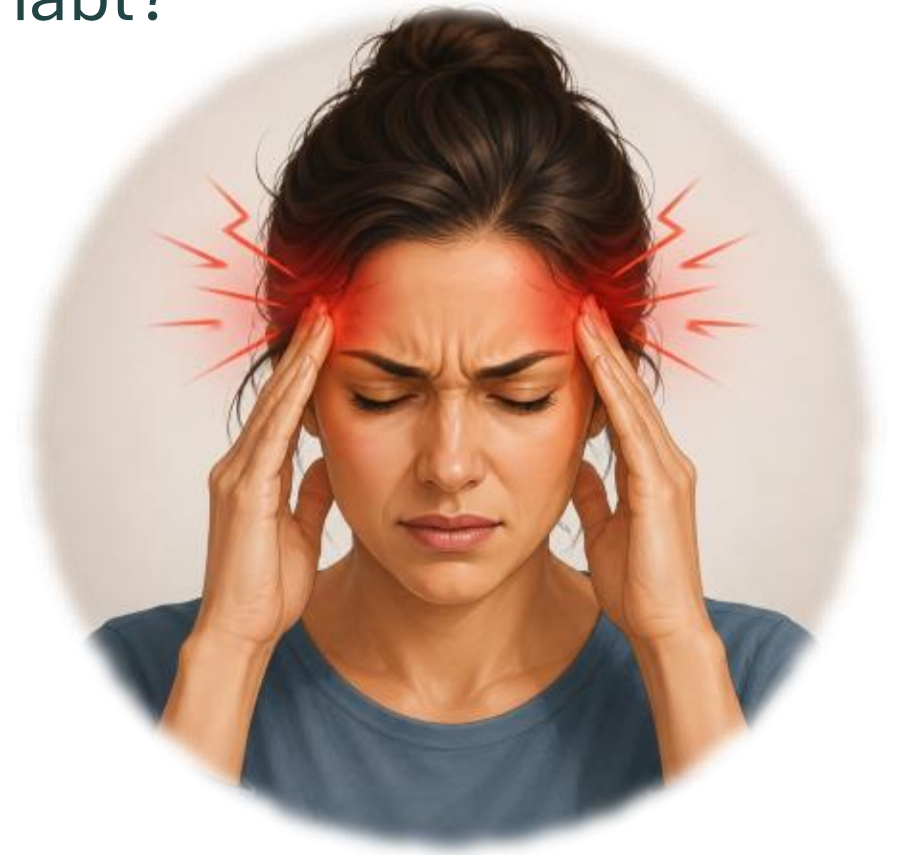


Praxistipp - Akupressurpunkt

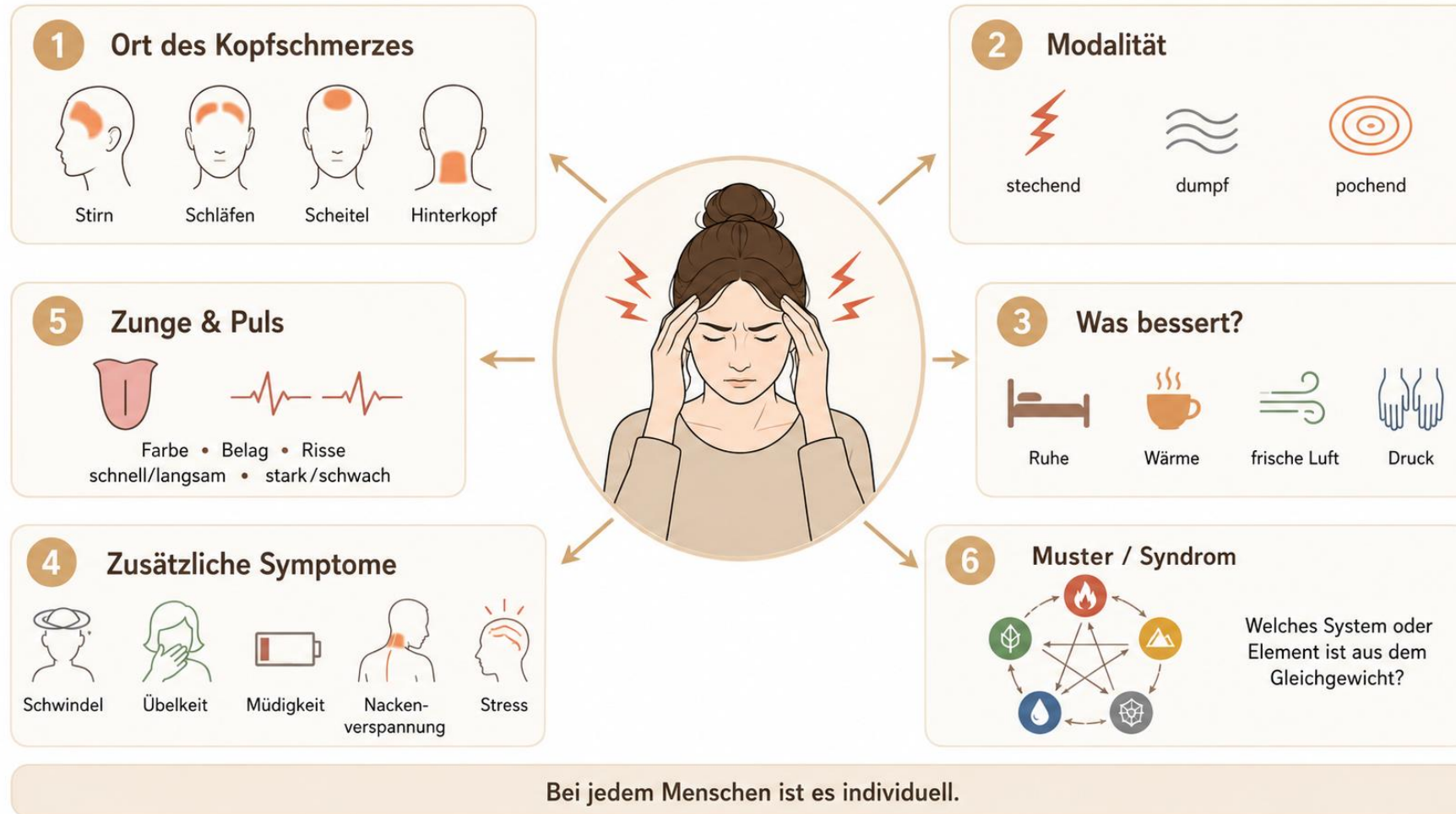
Akupunkturpunkt Tai Yang – „Helles Yang“ – Linderung von Kopfschmerzen, und Augenschmerzen

Kopfschmerzen

- Wer hat in der letzten Zeit Kopfschmerz gehabt?
 - Wo?
 - Wie war der Schmerz?
 - Wann war der Schmerz?
 - Was war der Auslöser?



Kopfschmerzarten in der TCM



1. Äußere pathogene Faktoren (Biao / Fülle)

häufig akut, oberflächlich, oft stärkere Fülle-Zeichen.



Wind-Kälte

- Nacken/Hinterkopf
- steifer Nacken
- Kälteaversion
- akuter Beginn



Wind-Hitze

- Stirn/ganzer Kopf
- Hitzegefühl
- Durst
- rote Augen



Wind-Feuchtigkeit

- dumpfer schwerer Kopf
- Benommenheit
- Schweregefühl



Wind mit Schleim/Trübung

- Nebel im Kopf
- Druck
- Schwindel

3. Leere-Muster / Wurzel (Ben)

Leere-Muster zeigen eher dumpfe, chronische oder erschöpfungsabhängige Schmerzen.



Qi- und Blut-Mangel

- dumpf
- nach Anstrengung
- Müdigkeit
- blasses Gesicht



Nieren-Yin-Mangel

- chronisch
- Scheitel/leer-heiß
- Tinnitus
- Nachtschweiß



Nieren-Yang-Mangel

- dumpf
- Kälte
- Erschöpfung
- Morgenmüdigkeit



Blut-Mangel

- leerer Schmerz
- Schwindel
- Herzklopfen
- Trockenheit



Nieren-Jing-Mangel

- chronisch
- leerer Kopf
- Schwäche
- Gedächtnis/Alterung



Leber-Blut-Mangel

- Spannung + Schwindel
- Sehstörungen
- Krämpfneigung



Milz-Qi-Mangel

- Müdigkeit
- Druckgefühl
- Verschlechterung nach Denken/Belastung



Nieren-Yang-Mangel

- Kälte
- Erschöpfung
- Morgenmüdigkeit

TCM-Syndrome bei Kopfschmerzen

bildliche Übersicht der Muster & ihrer Komplexität

4. Zusatzebenen der Differenzierung

A) Lokalisation / Leitbahnen

- **Taiyang** Hinterkopf / Nacken
- **Shaoyang** Schläfen / seitlicher Kopf
- **Yangming** Stirn / Gesicht
- **Jueyin** Scheitel
- **Ganzen Kopf** oft Schleim-/Qi-/Blutmangel oder Wind

B) Schmerzqualität

- stechend → Blutstase
- dumpf → Mangel / Feuchtigkeit
- pulsierend → Leber-Yang / Leber-Feuer
- schwer → Feuchtigkeit / Schleim
- leer → Blut-/Yin-Mangel

C) Auslöser

- Stress / Ärger
- Wetter / Wind
- Ernährung / Alkohol
- Überarbeitung
- Schlafmangel

D) Wichtige TCM-Idee

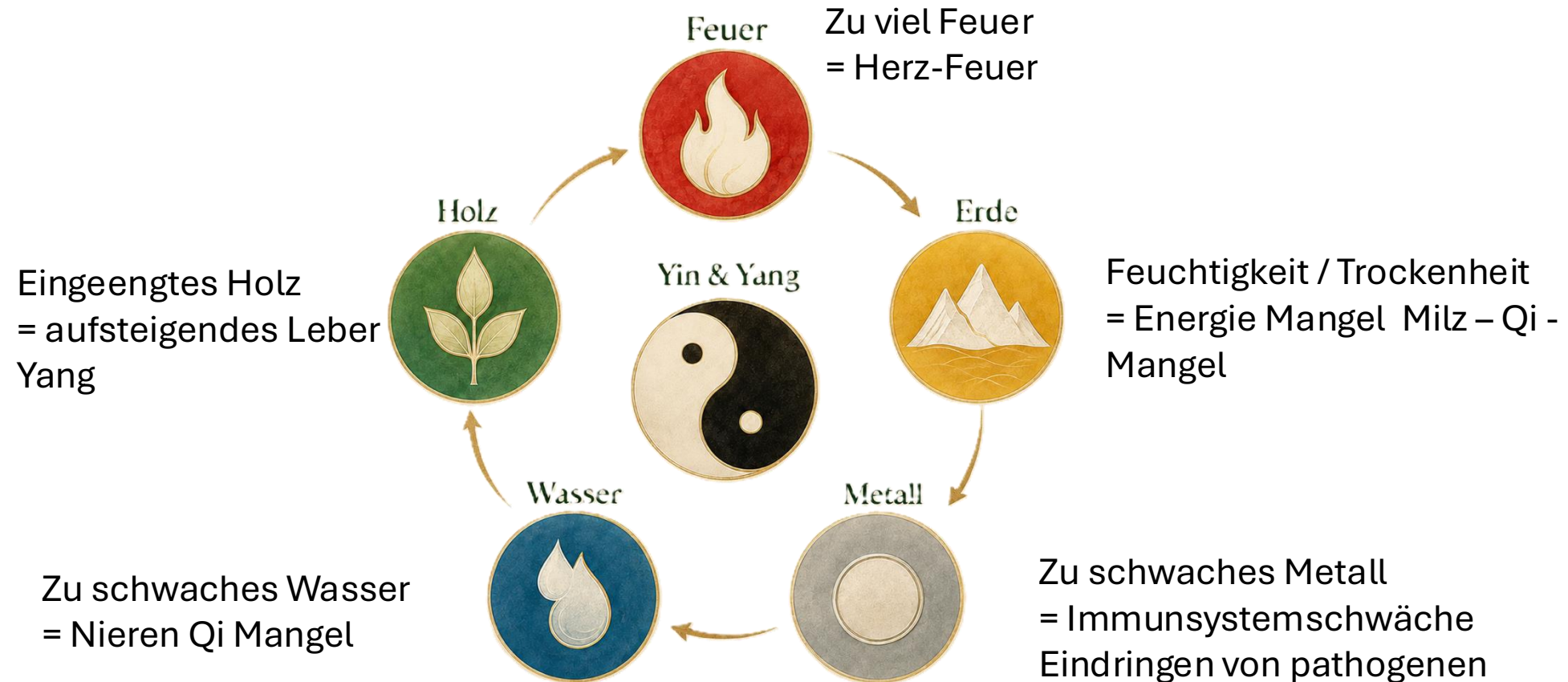
- Ein Patient kann mehrere Muster gleichzeitig zeigen
- Biao = Manifestation, Ben = Wurzel
- Akut und chronisch überlappen sich oft
- Zunge, Puls, Begleitsymptome und Lokalisation entscheiden

Kopfschmerz in der TCM ist kein einzelnes Syndrom, sondern ein Netzwerk aus Mustern, Leitbahnen, Ursachen, Fülle- und Leere-Zuständen.

Oft 2-4 Muster gleichzeitig

- ✓ Mischbilder sind häufig
- ✓ Individuelle Musterkombination erkennen und behandeln
- ✓ Wurzel und Oberfläche beachten

Kopfschmerzen nach den Elementen

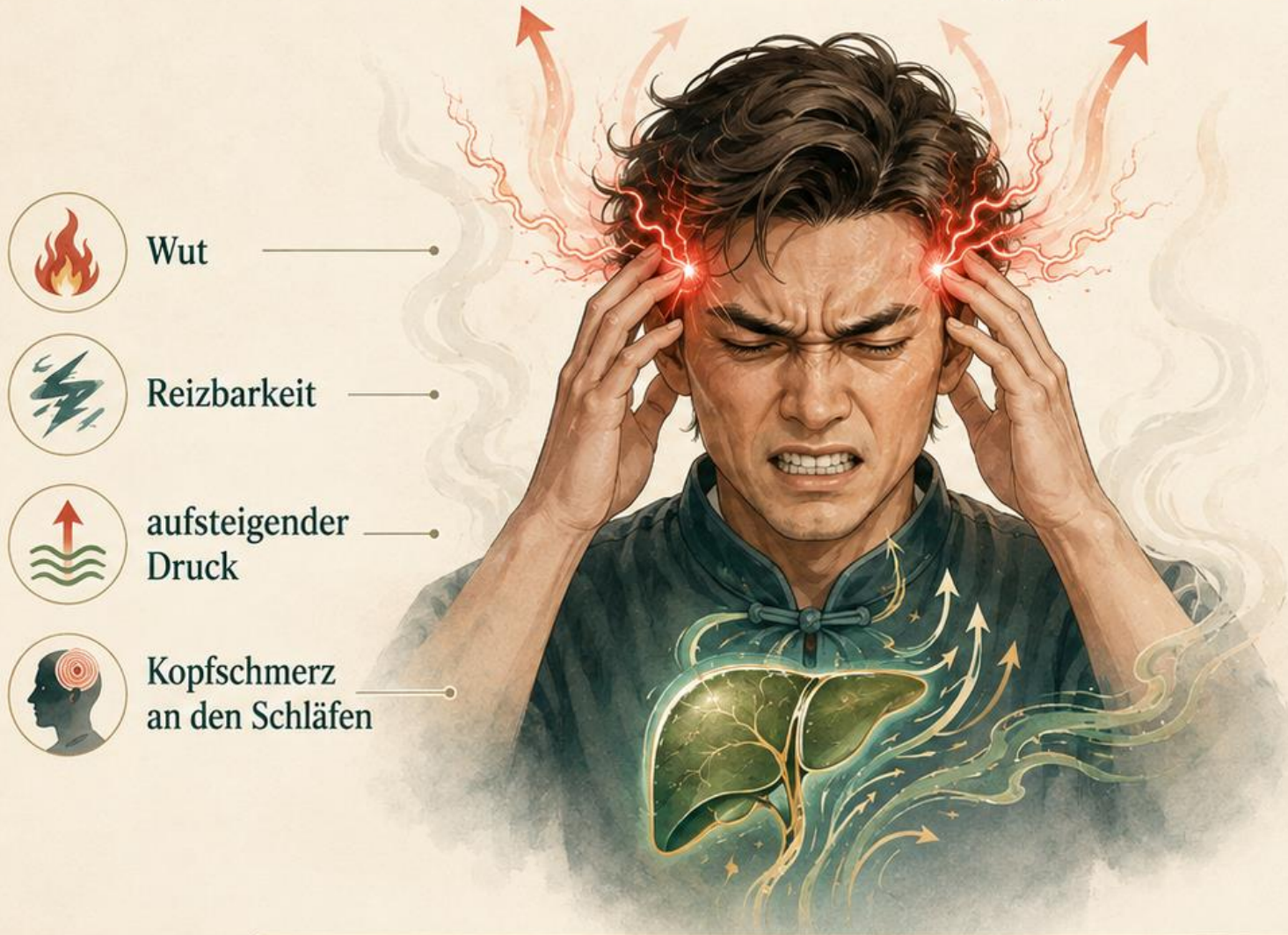


Aufsteigendes Leber-Yang

Holz



Bildliche Darstellung typischer Zeichen



Wut



Reizbarkeit



aufsteigender
Druck



Kopfschmerz
an den Schläfen

Zungentopographie nach TCM



auffällige Zungenränder

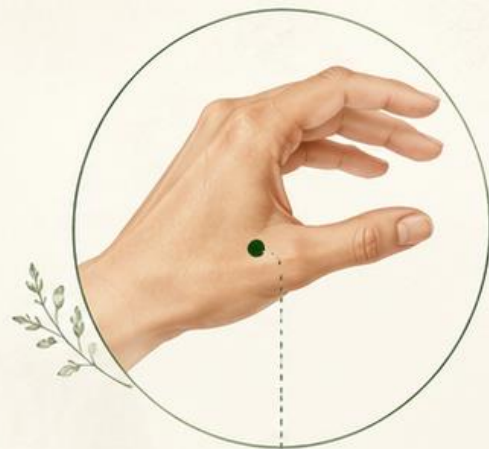
Ränder betont.

Pulsqualität: gespannt



saitenförmig / gespannt

Wut • Spannung • Schläfenkopfschmerz • Zungenränder • gespannter Puls



Dickdarm 4

zwischen Daumen
und Zeigefinger



Leber 3

am Fußrücken zwischen
Großzehe und
zweiter Zehe



Gallenblase 41

am Fußrücken im Bereich
zwischen viertem und
fünftem Mittelfußknochen



ZITRONE
erfrischend
ausgleichend



MELISSE
beruhigend
harmonisierend



MUTTERKRAUT
ausgleichend
entspannend





Herz-Feuer

Bildliche Darstellung typischer Zeichen



Erschöpfung



Kummer /
depressive Stimmung



Überarbeitung /
Burnout



stechender
Stirnkopfschmerz



Herzklopfen



Zungentopographie nach TCM

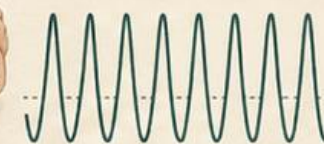


Herz

● auffällige Zungenspitze

Spitze betont.

Pulsqualität: schnell



rasch / schnell

Erschöpfung • Kummer • Burnout • Stirnkopfschmerz • Zungenspitze • schneller Puls

NÄHREN. STÄRKEN. ÖFFNEN.

Die Kraft der roten Farben
für Herz, Blut & Lebensfreude



stärken das Herz
nähren das Blut
fördern die
Durchblutung
bringen Wärme &
Lebendigkeit

BEEREN – KLEINE FRÜCHTE, GROSSE WIRKUNG



PASSIONSBLUME

Passiflora incarnata

beruhigt den Geist
lindert innere Unruhe
unterstützt erholsamen
Schlaf & Gelassenheit



WEISSDORN

Crataegus monogyna

stärkt das Herz
reguliert den Kreislauf
wirkt beruhigend
& herzöffnend



ENTSPANNUNG DANKBARKEIT FREUDE



Ein offenes Herz
ist der Ursprung von
Gesundheit und Glück.

Dankbarkeit öffnet das Herz.
Freude lässt das Qi fließen.
Entspannung heilt.



GUA SHA

sanft lösen,
Qi & Blut
harmonisieren,
Spannung
loslassen



WICHTIGE HERZ- & PERIKARDPUNKTE
für emotionale Balance & inneren Frieden



PERIKARD 6 PC 6 / 内关

beruhigt das Herz
harmonisiert Qi
lindert Übelkeit,
Stress & Unruhe



3 Fingerbreit
unterhalb der
Handgelenksfalte
zwischen den
Sehnen



Öffne dein Herz



Atme tief



Sei dankbar



Freue dich
am Jetzt

HERZ 7 HT 7 / 神门

beruhigt den Geist
nährt das Herz
fördert erholsamen
Schlaf & emotionale
Ausgeglichenheit



an der ulnaren Seite
der Handgelenksfalte,
in einer kleinen
Vertiefung



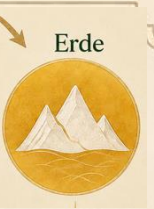
Peace
in the heart
Joy in life

Feuer



Milz-Qi-Mangel

Bildliche Darstellung typischer Zeichen



Gefühl von
Schwere



Müdigkeit



Verdauungs-
beschwerden



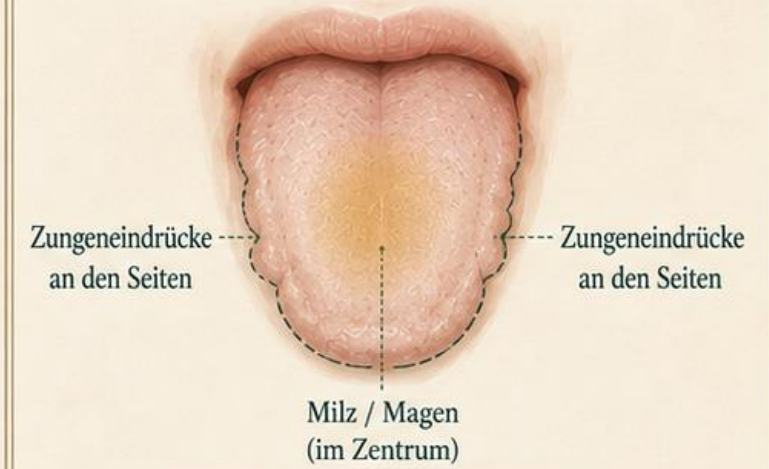
Wasserein-
lagerungen



dumpfer
Stirnkopfschmerz



Zungentopographie nach TCM



auffällige Zungeneindrücke

Seitliche Eindrücke betont.

Pulsqualität: schlüpfrig



schlüpfrig / rollend

Schwere • Müdigkeit • Verdauung • Wassereinlagerungen • Zungeneindrücke • schlüpfriger Puls

WÄRME, MITTE & STÄRKE

NÄHREN • ERDEN • VERDAUUNG STÄRKEN

Unterstützt Milz & Magen – für mehr Energie und Wohlbefinden



ANIS

wärmend, aromatisch,
unterstützt die Verdauung,
lindert Blähungen



FENCHEL

harmonisiert Magen & Darm,
löst Stagnationen,
wirkt wohltuend



KÜMMEL

wärmend, verdauungsfördernd,
hilft bei Völlegefühl und
Blähungen



KÜRBIS

süß, warm, nährt die Mitte,
unterstützt Milz & Magen,
spendet Energie



KAROTTE & GELBE PAPRIKA

reich an Beta-Carotin,
stärken Qi und Blut,
unterstützen die Verdauung



HIRSE

leicht, nährend, stärkt Milz
und Magen, gibt Kraft und
stabilisiert die Mitte



MAIS

stärkt Milz und Nieren,
fördert die Verdauung,
wirkt ausleitend



DATTELN

tonisieren Qi und Blut,
beruhigen und nähren,
harmonisieren Milz & Magen



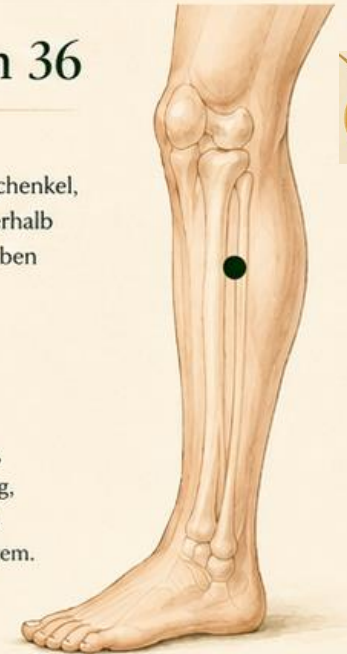
Magen 36



Am äußeren Unterschenkel,
eine Handbreit unterhalb
der Kniescheibe, neben
dem Schienbein.



Stärkt Magen & Milz,
fördert die Verdauung,
hebt Qi und Energie,
stärkt das Immunsystem.



Milz 6

Am inneren Bein,
drei Fingerbreit oberhalb
des Innenknöchels,
hinter dem Schienbein.



Stärkt Milz und Nieren,
fördert die Verdauung,
reguliert Feuchtigkeit,
beruhigt den Geist.

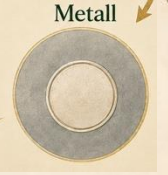


Bewusst genießen – regelmäßig nähren – Mitte stärken



Wind-Kälte

Bildliche Darstellung typischer Zeichen



Hinterkopfschmerz



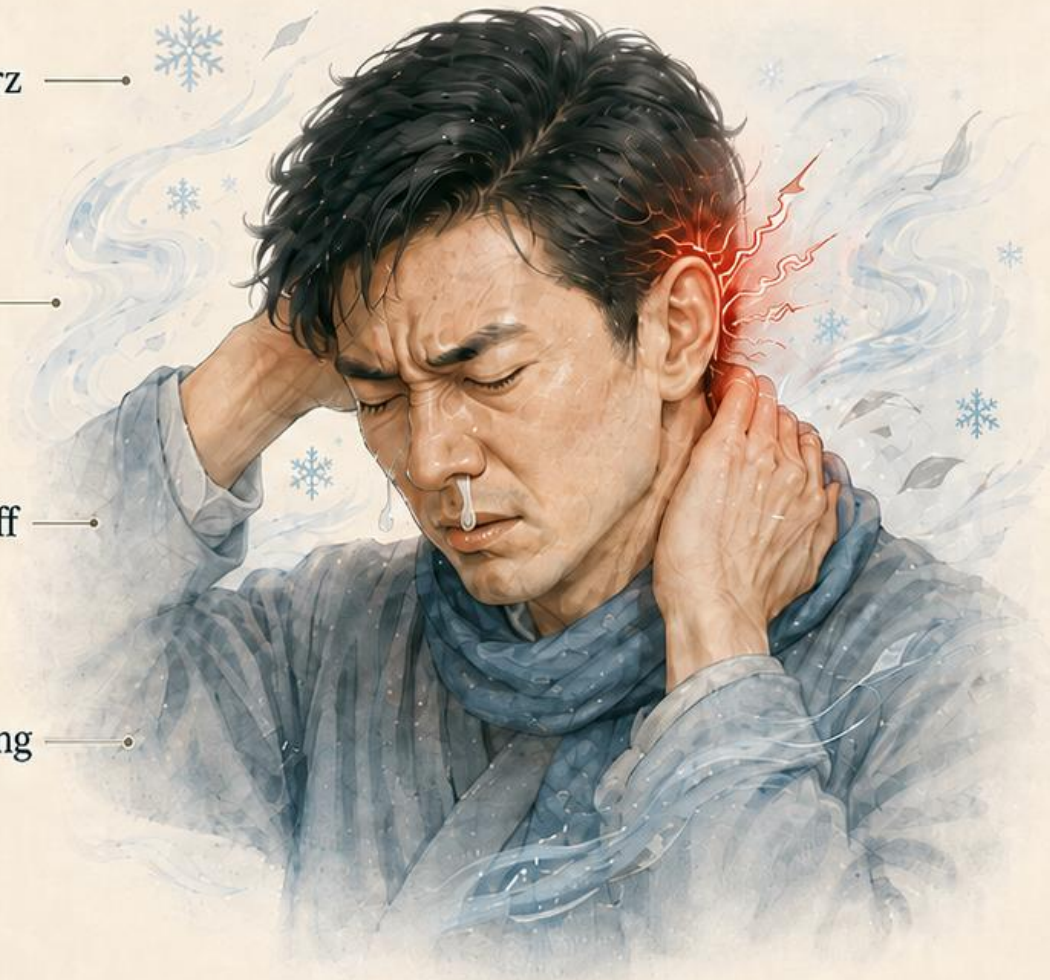
laufende Nase



Wind-Kälte-Angriff



Nackenverspannung



Zungentopographie nach TCM

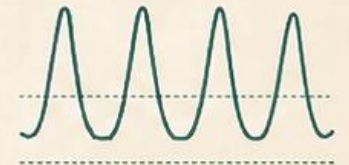
dicker
weißer Belag

Lungenzone
(vorne/anterior):
geschwollen



Lungenzone (vorne/anterior): geschwollen

Pulsqualität: hart



hart / straff

Hinterkopf • Wind-Kälte • laufende Nase • dicker weißer Belag • geschwollene Lungenzone • harter Puls



Ingwer
wärmend,
unterstützt
die Atemwege



Radieschen
anregend,
unterstützt die
Verdauung



Weißer Rettich
klärt & befreit,
unterstützt
die Lunge



Chili
wärmend,
aktiviert
die Durchblutung



Rosmarin
befreiend,
unterstützt
die Atmung



Thymian
klärend, wohltuend
für Hals &
Atemwege

WÄRME, ATEM & ABWEHR STÄRKEN

NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR ATEMWEGE UND WOHLBEFINDEN



Stärkt die Abwehr
auf natürliche Weise



Unterstützt
freie Atmung

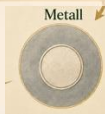


Wärmt & nährt
von innen



Zwiebelsirup
Honig & Zwiebel,
beruhigend für
Hals & Atemwege

Lauch
wärmend,
unterstützt
die Abwehrkräfte
und die Lunge



**Lunge 7
(LU 7)**

Am Speichenrand,
2 Daumenbreit
oberhalb des
Handgelenks



**Dünndarm 3
(SI 3)**

An der ulnaren
Handausenkante,
am Ende der
Handwurzel-
falte



**Dickdarm 20
(LI 20)**

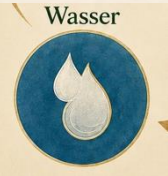
Seitlich neben
der Nase
in der Vertiefung
neben dem
Nasenflügel



Bewusste Atmung – mehr Energie, Ruhe und innere Balance

Nieren - Yin- oder Yang-Mangel

Bildliche Darstellung typischer Zeichen



chronische leichte
Kopfschmerzen



Schmerzen in
der LWS



Ängste



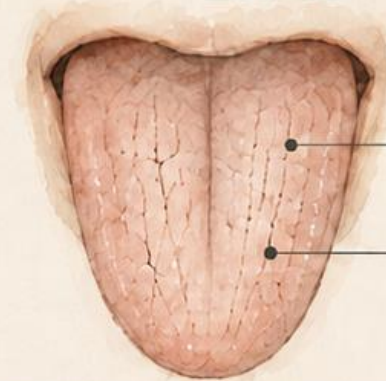
Erschöpfung



Knieschwäche /
Knieschmerzen



ZUNGE



belaglos

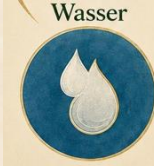
Risse

PULSQUALITÄT



Leere in der Nierenposition

Kopfschmerz • LWS • Ängste • Erschöpfung • Knie



Niere nähren & stärken

Pflanzen, Nahrung und Akupunktur zur Unterstützung der Nierenkraft



Goldrute
Solidago virgaurea

Schachtelhalm
Equisetum arvense

Brennnessel
Urtica dioica

Herzhafter Eintopf
Wärmend, nährend
und stärkend

Knochenbrühe
Stärkend, nährend
und aufbauend

Kräutertee
Nierenfreundlich
und ausleitend

Salz
In Maßen – unterstützt
die Nierenfunktion

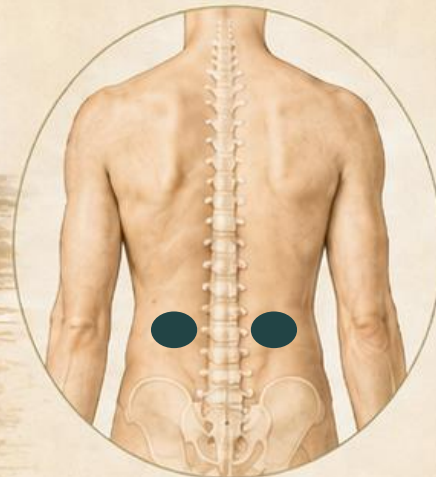
Gojibeeren
Tonisieren Nieren
und Yang

Bohnen
Stärken die Nieren,
nähren Yin und Yang

Ei
Nährend, stärkend
und aufbauend



Niere 6
(KI 6)



Blase 23
(BL 23)

Lage:
1,5 Fingerbreit
beidseits der
Lendenwirbelsäule
auf Höhe des
2. Lendenwirbels.



Täglich kleine Schritte
für starke Nieren:



Wärmende, nährnde
Speisen und Getränke



Regelmäßige Bewegung
und frische Luft



Ausreichend Schlaf
und Erholung



Stress reduzieren
und loslassen



Die Nieren sind die Wurzel des Lebens –
pflegen wir sie, stärken wir unsere Kraft
für heute und morgen.

Kräuterrezepturen

DROGERIE SACHSELN 

Spagyrische Mischung
für Aufsteigendes Leber Yang

Rezeptur

	Eisenkraut	10 ml
	Weidenrinde	10 ml
	Mutterkraut	10 ml
	Löwenzahn	10 ml
	Melisse	10 ml

Anwendung
3x täglich 2 Sprühfüsse.

Gesamtmenge: 50 ml



DROGERIE SACHSELN 

Spagyrische Mischung
zur Stärkung der Nierenkraft

Rezeptur

	Lavendel	10 ml
	Goldrute (<i>Solidago virgaurea</i>)	10 ml
	Taigawurzel	10 ml
	Hafer	10 ml
	Brennnessel	10 ml

Anwendung
3x täglich 2 Sprühfüsse.

Gesamtmenge: 50 ml



DROGERIE SACHSELN 

Spagyrische Mischung
zur Stärkung der Mitte / Milz-Qi

Rezeptur

	Engelwurz (<i>Angelica archangelica</i>) ...	10 ml
	Kalmus (<i>Acorus calamus</i>)	10 ml
	Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>)	10 ml
	Fenchel (<i>Foeniculum vulgare</i>)	10 ml
	Storchenschabel (<i>Geranium robertianum</i>)	10 ml

Anwendung
3x täglich 2 Sprühfüsse.

Gesamtmenge: 50 ml



Kräuterrezepturen

- In Zusammenarbeit mit der Drogerie Sachselsn erarbeitet
- Kleines Geschenk von der Drogerie Sachselsn
- Bitte lassen sie sich individuell beraten und die Rezepturen ggf. anpassen!



Herzlichen Dank!

- Kontakt
- www.naturheilkundevereint.ch
- Raphaela und Reto Gautschi
- info@naturheilkundevereint.ch

Praxis für traditionelle chinesische Medizin

Naturheilkunde Vereint GmbH

Kantonsspital Obwalden

Brünigstrasse 181

6060 Sarnen

Zusatzübungen um die Kopfgelenke zu befreien

1 1. Kopf NSIRr
(nach hinten neigen)



Kopf aufrecht (Hohlnacken), zur linken Seite neigen und anschliessend nach rechts drehen (NSIRr). In dieser Stellung den Kopf einige Male noch stärker nach links und nach hinten neigen. 5–6x wiederholen.

2 2. Kopf NNSrRI



Kopf nach rechts vorne beugen und nach links drehen (NNSrRI). In dieser Stellung das Kinn in Richtung Brustbein nach unten nicken. 5–6x wiederholen.

3 3. Kopf NSIRr (Ja-Sagen)



Kopf erneut aufrecht (Hohlnacken), zur linken Seite neigen und anschliessend nach rechts drehen (NSIRr). In dieser Stellung eine grosse Ja-Sage-Bewegung mit dem Kinn ausführen. 5–6x wiederholen.

1. Kopf NSrRI
(Nein-Sagen)



Kopf aufrecht (Hohlnacken), zur rechten Seite neigen und anschliessend nach links drehen (NSrRI). In dieser Stellung den Kopf einige Male noch stärker nach **rechts** und **nach hinten** neigen. 5–6x wiederholen.

2. Kopf NNSIRr



Kopf nach links vorne beugen und nach **rechts** drehen (NNSIRr). In dieser Stellung das Kinn in Richtung Brustbein nach unten nicken. 5–6x wiederholen.

3. Kopf NSrRI
(Ja-Sagen)



Kopf erneut aufrecht (Hohlnacken), zur rechten Seite neigen und anschliessend nach links drehen (NSrRI). In dieser Stellung eine grosse Ja-Sage-Bewegung mit dem Kinn vollführen. 5–6x wiederholen.