



**YANG  
SHENG**  
Die Kraft  
in mir

Johannes Bernot  
Andrea Hellwig  
Claudia Nichterl

# KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

Gesund leben mit  
Chinesischer Medizin

Rezepte,  
Übungen  
& mehr



## 7 Die Grundlagen des Yang Sheng

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen • Yang Sheng • Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin • Yin und Yang • Die Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen • Die Kräfte des Lebens – alles ist Qi • Blut – Nährstoff des Lebens • Kopfschmerzen und Migräne aus Sicht der Chinesischen Medizin • Ursachen und Symptome • Disharmoniemuster bei Kopfschmerzen und Migräne

## 53 Mit der Fünf-Elemente-Ernährung Kopfschmerz lindern und beseitigen

Ernährungsstrategien bei Kopfschmerzen • Nutzen Sie Lebensmittel als Heilmittel • Lebensmittel als Trigger für Kopfschmerzen • Zehn Ernährungstipps, kurz gefasst

## 71 Rezepte im Einklang mit den Fünf Elementen

Rezepte für das Frühstück • Rezepte für den Mittag oder Abend • Desserts • Kräuter und Gewürze als Unterstützung bei Kopfschmerzen • Tees

## 111 Die Energie fließen lassen mit Qigong

Qigong – mit dem Qi arbeiten • Hinweise zu den Übungen • Kranich-Qigong

## 123 Mit Tuina und Akupressur Kopfschmerzen lindern und vorbeugen

Was Sie bei der Tuina-Massage und Akupressur beachten sollten • Akupressur für die sechs Disharmoniemuster • Akupressurpunkte für unterschiedliche Schmerzareale • Allgemeine Massageanwendungen bei Kopfschmerzen und Migräne • Übungen zur Entspannung der Nackenmuskulatur • Rezepturen für Massageöle

## 131 Anhang

Hinweis • Bücher, Adressen & Co. • Über die Autoren • Register • Bildnachweis



# 基础

## Die Grundlagen des Yang Sheng

*Yang Sheng* hat die Prävention von Krankheiten zum Ziel und stellt ein wichtiges Prinzip innerhalb der Chinesischen Medizin dar. Neben einer Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne durch einen ausgebildeten Therapeuten kennt die Chinesische Medizin viele Mittel und Wege, um selbst etwas gegen die akuten Beschwerden zu tun. Zudem bietet sie Methoden zur Vorbeugung, mit denen die Symptome weitgehend vermieden werden können.

# Ganzheitliche Betrachtung des Menschen

Die Chinesische Medizin beruht auf einer Weltanschauung, in der das Universum als ein Ganzes verstanden wird, als ein Makrokosmos, der in einem kontinuierlichen und zyklischen Prozess aus Entfaltung und Wandlung besteht. Alles ist miteinander verbunden, alles bedingt sich gegenseitig. Der Mensch ist Teil dieser Gesamtheit und stellt gleichzeitig das Abbild des Universums im Kleinen dar. Er kann nicht unabhängig von seiner Umwelt betrachtet werden.

Ein Symptom wird daher immer als Teil einer Gesamtheit betrachtet. Die Chinesische Medizin versucht zu verstehen, wie sich das Symptom in das »Gesamtsystem Mensch« einfügt. Es zeigt sich immer im Gesamtgefüge der körperlichen, geistigen und seelischen Ebenen des Menschen und ist Ausdruck seiner individuellen Situation.

Der chinesische Arzt richtet daher seine Aufmerksamkeit auf das gesamte Individuum. Er fasst alle relevanten Informationen – Symptome, Charakteristika und Lebensumstände des Patienten – zu einem Gesamtmuster zusammen. Aus diesen Informationen ergibt sich ein Muster der »Disharmonie«, das ein Ungleichgewicht in der gesamten Person des Patienten auf allen drei Ebenen beschreibt.

Um das Disharmoniemuster zu ermitteln, wendet der chinesische Arzt ein differenziertes Vorgehen aus Gespräch, Befragung, Beobachtung und Abtasten an. Mit Methoden wie der Puls- und Zungendiagnostik können bereits früh gesundheitliche Ungleichgewichte festgestellt werden – noch bevor sich diese in einer bestimmten Erkrankung manifestieren. Auf dieser Grundlage kann der Arzt dem Patienten Empfehlungen geben und die Aufmerksamkeit beispielsweise auf die Art und Weise der Ernährung, des Trinkens, Denkens und Schlafens lenken.

Mithilfe der Informationen in diesem Buch und ein wenig Selbstbeobachtung werden Sie in der Lage sein zu beurteilen,



welche Faktoren aus Sicht der Chinesischen Medizin zu Kopfschmerzen oder Migräne geführt haben. Es vermittelt Ihnen zudem mögliche Selbstbehandlungsmaßnahmen, mit denen Sie akute Beschwerden lindern und in bestimmten Fällen auch beseitigen können. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Vorsorge vor zukünftigen Kopfschmerz- und Migräne-Attacken.

Dieses Buch ersetzt im Erkrankungsfall nicht die Behandlung durch einen schulmedizinischen Arzt oder das Aufsuchen eines qualifizierten Therapeuten der Chinesischen Medizin.

# Yang Sheng

Einigen wichtigen Teil der Chinesischen Medizin bilden die verschiedenen Methoden zur Gesunderhaltung des Menschen. Der Patient wird vom Arzt angeleitet, schwächende und auf Dauer krank machende Verhaltensweisen und Einflüsse zu vermeiden. Dieser präventive Charakter ist einer der großen Schätze der Chinesischen Medizin.

Die Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten, liegt in unserem eigenen Verantwortungsbereich. Unser Lebensstil beeinflusst unsere Gesundheit, aber auch die Entwicklung von Krankheiten. Diese Selbstverantwortung ist ein wichtiger Bestandteil der Chinesischen Medizin und findet sich wieder im Konzept des *Yang Sheng*.

---

*Yang Sheng* kann mit »Gesundheitsförderung und Lebenspflege« oder »wie wir das Leben nähren« übersetzt werden. Es beinhaltet Methoden zur Verbesserung der Gesundheit und des seelischen Gleichgewichts – und damit Methoden zur Vermeidung von Krankheiten.

---

*Yang Sheng* entstammt der philosophischen Denktradition des Daoismus, der die chinesische Kultur und auch die Medizin maßgeblich geprägt hat. Der Daoismus hat sich intensiv mit Methoden zur Lebensverlängerung beschäftigt und leitet daraus ein System an praktischen Anweisungen zur Lebenspflege ab. Dabei werden »innere« und »äußere« Methoden unterschieden. Die »inneren Methoden« fördern die innere Ruhe und das seelische Gleichgewicht und schützen vor krank machenden Einflüssen. Dies sind beispielsweise Meditation oder die Bewegungskünste Taijiquan oder Qigong. Achtsamkeit hinsichtlich natürlicher und gesunder Ernährung oder der Einnahme von natürlichen Arzneien kultivieren dagegen die »äußeren Methoden« zur Gesunderhaltung. *Yang Sheng* bildet heute ein umfassendes und differenziertes Kon-

zept zur Krankheitsprävention, das mittlerweile die Basis vieler moderner Lebensstilprogramme darstellt.

*Yang Sheng* ist das Leitmotiv dieser Ratgeberreihe. Wir laden Sie ein, die Methoden des *Yang Sheng* auszuprobieren und in Ihren Alltag zu integrieren. Wenn Ihnen dies gelingt, wird diese Lebenseinstellung Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und Ihnen dabei helfen, Ihre Beschwerden zu lindern oder im besten Fall zu beseitigen.

Die theoretischen Grundlagen und Begriffe der Chinesischen Medizin sind für unser westliches Verständnis zunächst etwas fremd. Aber Sie werden feststellen, dass das chinesische Denken sehr logisch und in sich stimmig ist. Die Umsetzung der Maßnahmen lässt sich einfach und gut in Ihren Alltag integrieren.

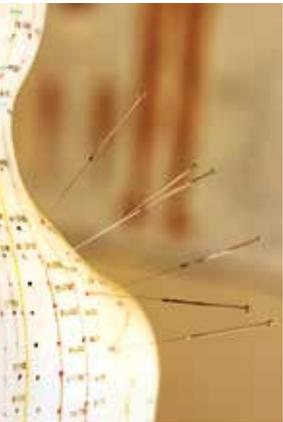


# Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin

**D**ie Chinesische Medizin stellt heute neben der ayurvedischen Medizin das wohl älteste Medizinsystem weltweit dar. Ihre Wurzeln können bis ins dritte vorchristliche Jahrtausend zurückverfolgt werden. Im Mittelalter breitete sie sich bis nach Persien aus und erreichte im 17. und 18. Jahrhundert Europa, hier insbesondere Frankreich. Laut der World Health Organization (WHO) waren die Methoden der Chinesischen Medizin zum Ende des 20. Jahrhunderts die weltweit am meisten verwendeten Formen medizinischer Praxis.

Hier im Westen wird mit der Chinesischen Medizin hauptsächlich die Akupunktur in Verbindung gebracht. Die Chinesische Medizin hat aber weitaus mehr zu bieten. Sie verfügt über fünf Methoden der Behandlung, die auch als die »fünf Säulen« der Chinesischen Medizin bezeichnet werden. Diese sind:

- Akupunktur,
- Arzneimitteltherapie,
- Ernährungstherapie,
- Bewegungstherapie (Qigong, Taijiquan),
- Massage bzw. manuelle Therapie (Tuina).



Mit Nadeln heilen

## Akupunktur

Bei der Akupunktur werden Akupunkturpunkte mit Nadeln stimuliert. Durch Einstiche mit feinen Nadeln an genau festgelegten Punkten der Haut werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt, um ein bestehendes Ungleichgewicht zu regulieren. Die Akupunkturpunkte sind auf energetischen Leitbahnen angeordnet, die wie ein Netzwerk den gesamten Körper durchziehen. Neben der Verwendung von Nadeln können Akupunkturpunkte auch durch Wärme (Moxibustion), Ultraschall, Strom (Elektroakupunktur), Laserstrahlen oder durch Fingerdruck (Akupressur) stimuliert werden. Für die Selbstbehandlung ist nur die letztgenannte Methode geeignet.

## Arzneimitteltherapie

Die chinesische Arzneimitteltherapie ist die älteste und wichtigste Therapie der Chinesischen Medizin. In China gilt sie als das Herzstück der Chinesischen Medizin. Es kommen überwiegend pflanzliche Substanzen (Wurzeln, Rinden, Stängel, Blüten, Samen/Früchte und Blätter), daneben auch Mineralien und in seltenen Fällen auch tierische Bestandteile zur Anwendung. Die Arzneimittel werden nach bestimmten Prinzipien und Regeln zu einer Rezeptur zusammengestellt, die auf die individuelle Situation des Patienten abgestimmt ist. Da es sich um ein komplexes System handelt und die Substanzen teilweise starke pharmakologische Wirkungen haben, ist die chinesische Arzneimitteltherapie ausschließlich fachlich ausgebildeten Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten. Der Einsatz von Küchen- und Teekräutern kann auch in Selbstanwendung erfolgen. Tipps dazu finden Sie ab Seite 99.

## Ernährungstherapie – chinesische Diätetik

Die chinesische Ernährungstherapie ist eine weitere wichtige Methode in der Chinesischen Medizin. Sie ist auch als Fünf-Elemente-Ernährung oder chinesische Diätetik bekannt und eignet sich sehr gut zur Selbstanwendung und -therapie. Lebensmittel weisen wie Arzneimittel bestimmte Wirkungen auf, die wir therapeutisch nutzen können. Näheres über die Theorie der chinesischen Diätetik sowie zahlreiche Rezepte finden Sie ab Seite 71.

Die Grundprinzipien der Fünf-Elemente-Ernährung stellen wir Ihnen auch ausführlich im Grundlagenband unserer Ratgeberreihe »Gesund leben mit Chinesischer Medizin« vor.

## Bewegungstherapie (Qigong und Taijiquan)

Qigong und Taijiquan beinhalten vielfältige Bewegungsübungen, die Körper, Atmung und Geist regulieren und stärken, die Lebensenergie *Qi* und das Blut aktivieren und die Leitbahnen durchgängig machen. Hierbei werden verschiedene Körperhaltungen und



Bewegungen eingesetzt sowie Atem- und Konzentrationsübungen durchgeführt. Meditation, Medizin und Kampfkunst gehen in diesen Bewegungslehren eine enge Verbindung ein. Mehr zu Theorie und Praxis des Qigong finden Sie ab Seite 111.

## Tuina-Massage

Die chinesische Form der Massage, Tuina, ist eine Mischung aus Chiropraktik, Akupressur und weiteren manualtherapeutischen Methoden. Die Chinesische Medizin kennt viele wirksame Massage-techniken, die von entsprechend ausgebildeten Therapeuten angewendet werden, aber auch zur Selbstanwendung geeignet sind. Grundlage aller Techniken ist die Arbeit mit dem Leitbahnsystem und der Lebensenergie *Qi*: Durch manuelle Einwirkung auf die Leitbahnen und Akupunkturpunkte werden energetische Blockaden gelöst und der *Qi*-Fluss gefördert. Massageanleitungen finden Sie ab Seite 135.

Bei der Behandlung durch einen TCM-Therapeuten bilden in der Regel die Akupunktur und Arzneimitteltherapie die Schwerpunkte. Einige TCM-Therapeuten bieten zudem auch Tuina-Behandlungen an. In der eigenen Gesundheitsvorsorge und in der »Hausmedizin« sind die chinesische Ernährungslehre, die Bewegungstherapien und die Selbstmassage/Akupressur die zentralen Maßnahmen zur Selbstanwendung.

Bei Kopfschmerzen und Migräne ist es ratsam, einen gezielten Ernährungsplan umzusetzen. Hier können auch einfache Tee-rezepturen aus Kräutern der Chinesischen Medizin angewendet werden. Regelmäßige Bewegungsübungen sowie Selbstmassage und Akupressur sind ebenfalls sinnvoll. Diese können nicht nur vorbeugend wirksam sein, sondern auch akute Beschwerden lindern.

# Yin und Yang

In der Chinesischen Medizin wie auch insgesamt in der chinesischen Kultur gehört die Theorie von *Yin* und *Yang* zu den grundlegenden Denkansätzen. *Yin* und *Yang* repräsentieren Phänomene im Kosmos, die einerseits im Gegensatz zueinander stehen, sich gleichzeitig aber auch ergänzen: Sie bilden gegensätzliche Pole auf einem Kontinuum. Diesen Gegensatzpaaren haben die alten Chinesen die Bezeichnungen *Yin* und *Yang* gegeben. *Yin* steht u. a. für Nacht, Dunkelheit, Feuchtigkeit und Kälte; *Yang* u. a. für Tag, Helligkeit, Wärme und Aktivität.

Wichtig ist, dass *Yin* und *Yang* sich gegenseitig beeinflussen, sich gegenseitig hervorbringen und sich gegenseitig verbrauchen. Sie sind zwar gegensätzliche Pole, aber im *Yin* findet sich der Keim des *Yang* und umgekehrt. Dies wird durch das bekannte Taiji-Symbol dargestellt: Der schwarze Teil des Kreises symbolisiert das *Yin* und trägt den Keim des *Yang* in sich (weißer Punkt); der weiße Teil des Kreises symbolisiert das *Yang* und trägt den Keim des *Yin* in sich (schwarzer Punkt).



Taiji – das Symbol für Yin und Yang

## Yin und Yang in der Chinesischen Medizin

Die alten Chinesen entwickelten die Gesetzmäßigkeiten von *Yin* und *Yang* aus genauer Naturbeobachtung und übertrugen sie auf den Menschen. Da der Mensch Teil des Kosmos ist, finden sich bei ihm ebenfalls die Phänomene von *Yin* und *Yang*.

In der Chinesischen Medizin werden die Prozesse von Erkrankung und Gesundheit, die Diagnostik und Therapiestrategien (auch) auf der Basis von *Yin* und *Yang* erklärt. Ein wichtiger Gedanke dabei ist, dass der Mensch in Einklang mit der Natur leben und die Gesetzmäßigkeiten von *Yin* und *Yang* beherzigen sollte, um sich langer Gesundheit erfreuen zu können. Ist das Verhältnis zwischen *Yin* und *Yang* ausgewogen, sind wir gesund. Wird dieses Gleichgewicht gestört, kommt es zu Ungleichgewicht, Unwohlsein und auf Dauer zu Krankheit.



## Der Yin- bzw. Yang-Charakter von Krankheiten

Blicken wir aus Sicht der Chinesischen Medizin auf Erkrankungen, so haben alle Symptome *Yin*-Charakter, die mit Kälte verbunden sind, zum Beispiel Frieren und Frösteln, aber auch Blässe des Gesichts und der Zunge. *Yang*-Charakter haben alle Symptome, die mit Hitze verbunden sind, etwa Fieber, Entzündungen, Rötungen oder Durst nach kalten Getränken. Auch Unruhe und akutes Geschehen sind *Yang*.

Letztendlich können alle Symptome einer Erkrankung auf ein Ungleichgewicht zwischen *Yin* und *Yang* zurückgeführt werden. Wenn Sie Beschwerden haben, ist dies möglicherweise ein Zeichen dafür, dass das Verhältnis zwischen *Yin* und *Yang* nicht mehr ausgegogen ist. Auch bei Kopfschmerzen und Migräne sehen wir eine Disharmonie zwischen *Yin* und *Yang*. In einigen Fällen ist etwa sogenanntes aufsteigendes Leber-*Yang* eine Ursache dafür (siehe Seite 37).

Das Ziel der Chinesischen Medizin ist es, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Dies wird mit den Methoden Akupunktur, chinesische Arzneimitteltherapie, Ernährungstherapie, Tuina und/oder Qigong vorgenommen. Oft werden diese verschiedenen Methoden in Kombination angewendet.

## **YANG SHENG – Ihr Programm für Gesundheit & Lebenspflege ...**

... hält eine Vielzahl natürlicher und erfolgreicher Heilmethoden bereit, um Kopfschmerzen und Migräne selbst zu behandeln. Die vorgestellten Techniken beschränken sich nicht nur auf die Linderung von akuten Beschwerden, sondern bekämpfen auch tiefer liegende Ursachen – damit Sie den Kopf wieder frei bekommen.

In diesem Buch finden Sie unter anderem:

**Maßnahmen zur langfristigen  
Beseitigung der Ursachen von  
Kopfschmerzen und Migräne**



**Kochrezepte im Einklang mit  
den Fünf Elementen**



**Rezepte für Tees gegen  
akute und chronische Schmerzen**



**Anleitungen zu Bewegungs-  
übungen sowie zu Akupressur  
und Selbstmassage**

