



**YANG  
SHENG**  
Die Kraft  
in mir

Johannes Bernot  
Andrea Hellwig-Lenzen  
Claudia Nichterl

# KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

Gesund leben mit  
Chinesischer Medizin

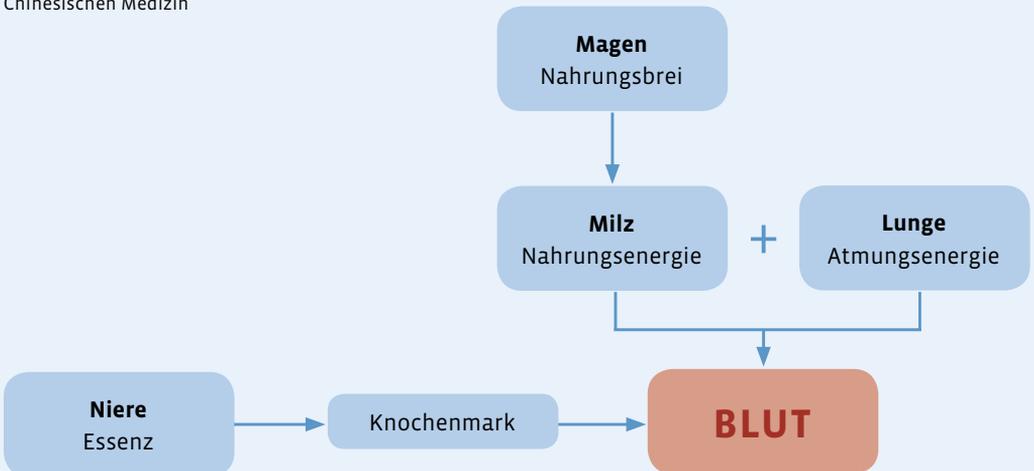
Rezepte,  
Übungen  
& mehr

# Blut – Nährstoff des Lebens

Das »Blut« (*Xue* 血) ist ein eigenes Konzept in der Chinesischen Medizin. Es korrespondiert in weiten Teilen mit den westlichen Vorstellungen, hat aber zudem noch andere Eigenschaften und Aufgaben. Blut ist eine Grundsubstanz im Körper, es nährt alle Organe, Muskeln und Gewebe, d. h., es versorgt den gesamten Organismus mit Nährstoffen und Flüssigkeit. Es befeuchtet die Schleimhäute und nährt die Sehnen. Blut ist von entscheidender Bedeutung für den Zustand unseres Körpers, aber auch unserer Seele und unseres Geistes. Ist das Blut stark und in Fülle, fühlen wir uns kraftvoll, und unsere Seele und unsere Gedanken sind ausgeglichener und stabiler. Das Blut ist zudem verantwortlich für den Menstruationszyklus, nährt das ungeborene Kind während der Schwangerschaft und bildet aus Sicht der Chinesischen Medizin in der Stillzeit die Muttermilch.

In der Chinesischen Medizin sind Blut und *Qi* untrennbar miteinander verbunden. Es heißt, dass Blut und *Qi* wie *Yin* und *Yang* sind. Sie sind ein Paar, das sich gegenseitig erhält und beeinflusst. *Qi* gilt als »Oberbefehlshaber des Blutes«, das Blut als »Mutter des *Qi*«. *Qi* bewegt das Blut durch den Körper, das Blut nährt das *Qi*. Nach chinesischer Vorstellung ist – wie in der westlichen – das Herz

Blutbildung aus Sicht der  
Chinesischen Medizin



das Organ, das für die Bewegung des Blutes zuständig ist: »Das Herz regiert das Blut«, sagt man in der Chinesischen Medizin.

Blut als lebensnotwendige Substanz wird täglich neu gebildet, und zwar zum größten Teil aus der Nahrung. Dies ist auch der Grund, warum in der Chinesischen Medizin eine hochwertige und regelmäßige tägliche Ernährung so einen wichtigen Stellenwert hat.

---

In der Chinesischen Medizin heißt es: »Heile zunächst mit der Nahrung, und erst wenn das nicht hilft, nimm die Nadeln und die Kräuter.«

---

An der Blutbildung sind laut Chinesischer Medizin mehrere Organe beteiligt. Für unsere westlichen Vorstellungen klingt dies zunächst etwas fremd, in der Chinesischen Medizin ist dieses Zusammenspiel der Organe bei der Blutbildung aber sehr wesentlich.

Nach der Chinesischen Medizin ist das Organpaar **Milz** und **Magen** die Hauptquelle des Blutes. Die Milz extrahiert aus dem im Magen befindlichen Nahrungsbrei die Nahrungsenergie, die sie dann aufwärts zur Lunge schickt. Dort verbindet sich die Nahrungsenergie mit der Atmungsenergie der Lunge und wird im Folgenden zu Blut umgewandelt.

Zudem spielt die **Niere** eine Rolle bei der Blutproduktion, denn sie speichert die sogenannte Essenz (*Jing*, siehe Seite 31), die auch das Knochenmark bildet. Das Knochenmark trägt ebenfalls zur Blutbildung bei. Hier finden wir eine deutliche Parallele zur Physiologie der westlichen Schulmedizin. Bemerkenswert ist, dass diese Darstellung der blutbildenden Funktion des Knochenmarks während der Qing-Dynastie (1644–1911) und damit vor der Einführung der westlichen Medizin in China entwickelt wurde.

Auch die **Leber** spielt eine Rolle bei der Blutproduktion, da sie für einen ungehinderten, in die korrekte Richtung verlaufenden *Qi*-Fluss und damit für einen reibungslosen Ablauf der oben genannten Prozesse sorgt.

In der Chinesischen Medizin heißt es, die Leber speichert das Blut. Dies bedeutet, dass die Leber dafür zuständig ist, das gebildete



Blut im Körper zu sammeln und zur Verfügung zu stellen. Zudem sorgt die Leber – im Rahmen ihrer Aufgabe der *Qi*-Zirkulation im Körper – für den reibungslosen Fluss des Blutes durch den Körper. Erinnern Sie sich? *Qi* und Blut sind untrennbar miteinander verbunden. Das *Qi* bewegt Blut, und Blut ist die Mutter des *Qi*. Liegt eine chronische *Qi*-Stauung vor, so wirkt sich dies auch auf den Blutfluss im Körper aus (siehe Seite 37).

Zwei Arten von Kopfschmerzen sind durch eine Pathologie des Blutes bedingt, nämlich die Blut-Stase, bei der sich der Blutfluss staut, und der Blut-Mangel (in Kombination mit einem *Qi*-Mangel). Näheres dazu finden Sie ab Seite 39.

Wir können selbst viel dazu beitragen, die Blutbildung und den Blutfluss im Körper zu verbessern. Durch eine hochwertige und regelmäßige Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft legen wir die beste Grundlage für eine ausreichende Produktion von Blut und einen reibungslosen Blutfluss.

# Kopfschmerzen und Migräne aus Sicht der Chinesischen Medizin

**W**ie kommt es aus Sicht der Chinesischen Medizin zu Kopfschmerzen oder Migräne, und wie entsteht eine chronische Neigung dazu? Welche Einflussfaktoren gibt es, und welche Mechanismen spielen eine Rolle? Die Chinesische Medizin hat eine differenzierte Sichtweise auf das Krankheitsgeschehen: Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz. Je nach Ort und Art, je nachdem, wann der Schmerz auftritt, was den Schmerz verbessert oder verschlechtert, liegen unterschiedliche Formen des Kopfschmerzes vor, die auch unterschiedlich behandelt werden müssen. Zudem wird die Zeit außerhalb der Kopfschmerz- oder Migränephasen ausdrücklich mit einbezogen, indem neuerlichen Schmerzen vorgebeugt wird.

Zunächst erläutern wir Ihnen einige Grundgedanken der Chinesischen Medizin zur Krankheitsentstehung im Allgemeinen und gehen dann auf die Zusammenhänge bei Kopfschmerzen bzw. Migräne ein.

## Äußere und innere Faktoren für Kopfschmerzen und Migräne

### *Die äußeren pathogenen Faktoren in der Chinesischen Medizin*

Die Chinesische Medizin benennt verschiedene sogenannte pathogene Faktoren (»krank machende« Faktoren), die ursächlich für die Entwicklung von Erkrankungen sind. Einen wichtigen Bereich stellen die sogenannten äußeren (oder auch klimatischen) pathogenen Faktoren dar. Im alten China wurde die starke Ähnlichkeit zwischen Veränderungen des Gesundheitszustands und klimatischen Änderungen bereits sehr früh erkannt.

Klimatische Faktoren beeinflussen nicht nur das Geschehen auf der Erde, sondern auch den Menschen. Diese äußeren Faktoren sind Wind, Kälte, Hitze und Feuer, Feuchtigkeit/Nässe und Trockenheit. Sie wirken auf den Menschen ein, können in den Körper eindringen und dort spezifische Krankheitssymptome verursachen.

Beispielsweise sind Wind-Kälte und Wind-Hitze für die Entstehung von Erkältungen verantwortlich. Kopfschmerzen, die im Rahmen von Erkältungen oder Grippe aufgrund der äußeren Faktoren Wind-Kälte oder Wind-Hitze auftreten, werden im Band »Erkältungen und grippale Infekte« unserer Ratgeberreihe besprochen.

Die gleichen Begriffe (Wind, Kälte, Hitze etc.) werden auch auf innere, nicht durch klimatische Faktoren ausgelöste Störungen übertragen. So kann »Wind« auch im Inneren des Körpers entstehen und zu Beschwerden führen – bei Migräne ist es beispielsweise der Leber-Wind, der die Schmerz-Attacken auslöst. Dazu später mehr.

### *Die inneren Organe bei Kopfschmerzen und Migräne*

Die Chinesische Medizin hat eine eigene Lehre der Lebensvorgänge im menschlichen Körper (Physiologie) und eine Lehre der krankhaften Prozesse im Körper (Pathologie). Herzstück hierbei ist die sogenannte Theorie der inneren Organe. Jedes Organ hat bestimmte Eigenschaften und Aufgaben. Interessant ist, dass die Theorie der inneren Organe einige Parallelen zu der westlichen Auffassung der Organe hat – viele funktionelle Aspekte sind gleich. In der Chinesischen Medizin stehen unsere inneren Organe aber auch noch mit weiteren Aspekten unseres Daseins in Verbindung, wie etwa unseren Sinnesorganen und bestimmten emotionalen und mentalen Zuständen. Daher wird auch von »Funktionskreis« oder »Organsystem« gesprochen.

Die eigentlichen Ursachen, die die Entwicklung von Kopfschmerzen oder Migräne ermöglichen, sieht die Chinesische Medizin primär in dem Organsystem Leber. Des Weiteren können



Klimatische Faktoren beeinflussen unsere Gesundheit