

FINGERSPITZENGEFÜHL



Akupressur bei
Kopfschmerzen und Migräne

ratiopharm

Gute Preise Gute Besserung

Akupressur ist eine Heilmethode, die besonders häufig in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) angewendet wird. Als Akupressurpunkte gelten genau definierte Orte auf der Körperoberfläche, über die von außen auf den Energiefluss im Körper eingewirkt werden kann. Die 361 klassischen Punkte verteilen sich dabei auf die Energieleitbahnen, die den Körper wie ein Netz durchziehen. Über das Leitbahnsystem wird das sogenannte Qi und das Xue im gesamten Organismus rhythmisch verteilt. Der Begriff Qi bezeichnet in der chinesischen Medizin die aktive Lebensenergie, die alle Körperfunktionen (Atmung, Verdauung, Bewegung, etc.) steuert. Das Xue ist der stoffliche Energieträger eines Lebewesens, der durch die Kraft des Qi bewegt werden kann. Es befeuchtet und nährt den Körper.

氣

Qi



YIN + YANG

Aus Sicht der chinesischen Medizin versteht man unter Gesundheit einen Zustand, in dem sich Yin und Yang im Gleichgewicht befinden. Dann spricht man von einem ausgewogenen, gesunden Menschen.

Sind Yin und Yang aus dem Gleichgewicht, gerät der Organismus aus dem Rhythmus und ist nicht mehr in der Lage, alle Lebensvorgänge korrekt aufrechtzuerhalten und harmonisch aufeinander abzustimmen. Die Lebensenergien Qi und Xue können nicht mehr ungehindert in den Leitbahnen fließen und es kommt zu Blockaden. Dann können Symptome wie Kopfschmerzen und Migräne entstehen. Durch die Massage – also das Pressen und Kneten – ausgewählter Akupressurpunkte, wird der freie Fluss der Energien wieder hergestellt und somit Schmerzen gelindert.

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Ihre Ursachen können dabei ganz unterschiedlicher Natur sein. So wird angenommen, dass Spannungskopfschmerzen vermutlich durch eine gestörte Schmerzhemmung in Verbindung mit einer starken Anspannung der Nackenmuskulatur entstehen. Auf diese Weise kommt es zu einer Sensibilisierung der Schmerzzentren im Gehirn.

Was zur Vorbeugung aller Kopfschmerzarten beiträgt, sind Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung, denn so können mögliche Auslöser wie ein verspannter Nacken gar nicht erst entstehen.

Spannungskopfschmerzen dauern von einer halben Stunde bis hin zu mehreren Tagen und können – treten sie an mehr als 15 Tagen im Monat über drei Monate hinweg auf – sogar chronisch werden. Migräne wiederum ist eine Erkrankung des Gehirns selbst. So werden schmerzvermittelnde Botenstoffe ausgeschüttet, die an den Blutgefäßen der Hirnhäute schließlich zu Schmerzen führen. Auch Migräne kann anfallsartig oder dauerhaft auftreten. Neben dem pulsierenden, hämmernden, meist einseitigen Schmerz im Kopf kommen weitere Symptome wie z. B. Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit hinzu.



TCM-Expertin

Diana Wagner-Feicht

Diana Wagner-Feicht ist Heilpraktikerin, Osteopathin, Staatlich geprüfte Masseurin, Sportphysiotherapeutin und Tuina-Therapeutin (SMS-Diplom). Sie absolvierte als eine der Ersten die vollständige Tuina-Schulung (Chinesische Manuelle Therapie) bei der Societas Medicinae Sinensis (SMS). Hospitationen und Studienaufenthalte in Hangzhou (VR China) folgten. Seit 2005 ist sie in einer Praxisgemeinschaft für TCM mit Dr. med. Josef Hummelsberger in München tätig. Diana Wagner-Feicht veröffentlicht regelmäßig Fachartikel sowie eigene Buchpublikationen zur Selbstbehandlung und Behandlung mit Tuina, Allergiebehandlung sowie Behandlung von HNO-Erkrankungen mit chinesischer Medizin.



IBU-LYSIN-ratiopharm®

Schnelle Wirkung im Akutfall

Bringt die Massage der jeweiligen Akupressurpunkte keine Linderung, kann bei akut auftretenden Kopfschmerzen oder Migräne die in IBU-LYSIN-ratiopharm® 684 mg enthaltene Wirkstoffkombination Ibuprofen-DL-Lysin rasch Abhilfe schaffen. Die Verbindung wird zeitnah im Magen gelöst und somit schneller vom Körper aufgenommen als herkömmliche Tabletten.

IBU-LYSIN-ratiopharm® 684 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). Anwendungsgebiete: Kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen bei Erkältung. Kurzzeitige symptomatische Behandlung von akuter Kopfschmerzphase bei Migräne mit od. ohne Aura. Dieses Arzneimittel wird bei Kindern ab 20 kg Körpergewicht (ab 6 J.), Jugendlichen und Erwachsenen angewendet. Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 1/16



AKUPRESSURPUNKTE

KOPFSCHMERZ UND MIGRÄNE



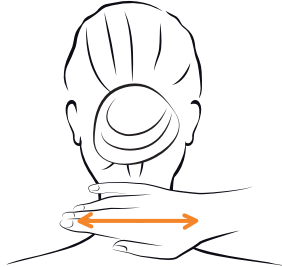
Vor der eigentlichen Stimulation der Akupressurpunkte empfiehlt es sich, Stirn und Nacken auf die Behandlung vorzubereiten. Haben Sie ein starkes Verlangen nach Wärme, können Sie den Nackenbereich zusätzlich mit einer angenehm temperierten Wärmflasche anwärmen. Setzen Sie sich zum Durchführen der Übungen aufrecht hin.

STIRN REIBEN



Legen sie die Handfläche auf die Stirn. Anschließend wird die Stirn mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger waagrecht hin- und hergerieben, bis ein lokales Wärmegefühl entsteht. Dazu sind etwa 20 Wiederholungen notwendig.

NACKEN REIBEN



Reiben Sie den Nacken kräftig mit der Handinnenfläche, solange bis er erwärmt ist. Arbeiten Sie dabei ruhig abwechselnd mit der rechten und der linken Hand.

NASE

KNEIFEN



Greifen Sie mit den Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger die Stelle zwischen den Augenbrauen und kneifen Sie sie solange, bis sich diese Stelle rötet oder alternativ etwa 1 Minute lang.

SCHULTER

PRESSEN



Suchen Sie mit dem rechten Zeigefinger den höchsten oder schmerzhaftesten Punkt auf dem linken Trapezmuskel und üben Sie starken Druck mit Ihrem Zeigefinger aus. Halten Sie den Akupressurpunkt etwa 1 Minute. Anschließend wird die Seite gewechselt. Alternativ kann dieser Punkt auch mit der Faust bearbeitet werden: Ballen Sie dazu die rechte Hand zu einer Faust und schlagen Sie bestimmt, aber nicht zu fest, oben auf die linke Schulter. Wiederholen Sie diese Übung 20 bis 30 Mal und wechseln Sie dann die Seite.

SCHLÄFEN

PRESSEN + KNETEN



Setzen Sie die Fingerspitzen beidseitig circa eine Fingerbreite seitlich des äußeren Augenwinkels fest auf. Drücken und kneten Sie die Punkte vom Körperzentrum weg. Führen Sie die Übung etwa 1 Minute lang durch.

OBERE STIRN

PRESSEN + KNETEN



Ausgehend von den Punkten im Schläfenbereich schieben Sie die Fingerspitzen nun senkrecht nach oben, bis Sie sich circa 1 Fingerbreite im Haaransatz befinden. Drücken und kneten Sie etwa 1 Minute. Auch hier erfolgt die Bewegung wieder vom Körperzentrum weg.

AUGENBRAUEN

PRESSEN

Setzen Sie die beiden Zeigefinger jeweils an das innere Ende Ihrer Augenbrauen. Massieren Sie kraftvoll, aber pressen Sie nicht zu stark. Die Übung wird etwa 1 Minute lang durchgeführt.



Speziell bei Migräne helfen die folgenden Übungen, die zusätzlich zu allen anderen Massagen durchgeführt werden können.

FUSSKNÖCHEL

PRESSEN + KNETEN



Legen Sie Ihren linken Unterschenkel auf dem rechten Oberschenkel ab. Mit dem rechten Daumen pressen und kneten Sie oberhalb des Innenknöchels, der sich 3 Daumenbreiten oberhalb des Innenknöchels befindet. Pressen und kneten Sie je Bein etwa 1 Minute lang.

Der Punkt kann auch mit dem Daumnagel gepresst werden. Haben Sie sich für diese Variante entschieden, pressen Sie 1 Minute lang, ohne zu kneten.

HANDGELENK

PRESSEN + KNETEN (GEGEN ÜBELKEIT)



Legen Sie Ihren linken Daumen auf die Innenseite Ihres rechten Unterarms, 2 Daumenbreiten von der Handgelenksfalte entfernt. Pressen und kneten Sie den Punkt etwa 1 Minute lang. Anschließend wechseln Sie die Seite.