

# Kopfschmerz natürlich heilen



## INFORMATION

FINESSE EXPERTIN FÜR TCM  
**Dr. med. Angela Stahl**

- Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie
- Ernährungsmedizin, Naturheilverfahren
- Ganzheitliche Diagnostik und Therapie von neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen unter Einbeziehung von schulmedizinischen psychosomatischen naturheilkundlichen Aspekten mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Akupunktur im Rahmen der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM)

Therapiezentrum für Chinesische Medizin  
Rathausallee 7–9  
22846 Norderstedt

Tel. 040 / 525 30 01-02  
Fax 040 / 525 33 35

[www.stahl-nerven.de](http://www.stahl-nerven.de)

*Pochender Druck und dumpfes Stechen im Kopf haben häufig sehr unterschiedliche Ursachen. Wenn der Kopfschmerz nicht weichen will, sind gründliche Spezialisten und wirksame Therapien gefragt*



**E**in schmerzhaftes Pochen in der Schläfe, der unerträglich scheinende Druck im Kopf – wer kennt das nicht! Einer aktuellen Studie der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) zufolge leiden ein Drittel aller Frauen und jeder fünfte Mann pro Monat mindestens einmal unter Kopfschmerzen. Meist entledigt man sich dieser quälenden Empfindung mit chemischer

„Diese Reiz- und Regulationstherapie wirkt gleich in zweifacher Hinsicht: Zum einen wird durch das Einbringen feiner Nadeln in die so genannten Schmerzpunkte das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung harmonisiert. Zudem wird das körpereigene Schmerzhemmsystem aktiviert“, erklärt Dr. Stahl. Dem Signal seines Körpers nachzugehen lohnt sich in jedem Fall,

## NICHT DER BEFUND, SONDERN DAS BEFINDEN IST ENTSCHEIDEND *so lautet ein Grundsatz der TCM*

Keule. Doch was tun, wenn das nicht mehr hilft? „Wiederkehrender oder zunehmender Kopfschmerz sollte unbedingt medizinisch abgeklärt werden“, rät Dr. Angela Stahl, Fachärztin für Neurologie, „denn diesem Symptom liegen möglicherweise schwer wiegende und äußerlich nicht erkennbare Erkrankungen zugrunde.“ So kann scheinbar harmlosen, in den Arm abstrahlenden Kopfschmerzen beispielsweise ein Bandscheibenvorfall zugrunde liegen. Um solche Ursachen auszuschließen, sollte jeder Behandlung eine eingehende neurologische Diagnose vorausgehen“, betont die Kopfschmerzspezialistin.

Die Norderstedter Nervenärztin therapiert Spannungskopfschmerz und Migräne in ihrem Therapiezentrum für Chinesische Medizin seit vielen Jahren erfolgreich mit einer Kombination von asiatischen und westlichen Naturheilmethoden. Beide Verfahren gehen davon aus, dass der Mensch bei einer Störung seines körperlichen, seelischen oder geistigen Gleichgewichts mit Krankheitssymptomen reagiert.

Der Erfolg der Naturheilverfahren beruht auf einem ebenso einfachen wie wirkungsvollen Prinzip: die gestörten Funktionen des Körpers zu regulieren und so wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Anders formuliert es Dr. Angela Stahl. „In der Naturheilkunde steht nicht der Befund, sondern das Befinden des Patienten im Vordergrund.“

Das wohl bekannteste fernöstliche Naturheilverfahren ist die Akupunktur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ihre Wirksamkeit gegen den Schmerz ist inzwischen mehrfach durch zahlreiche klinische Studien belegt. Sie zielt auf einen Ausgleich zwischen Yin und Yang.

denn es gibt vielfältige Ursachen für Kopfschmerzen: von emotionalen Problemen über Funktionsstörungen bis hin zur Ernährung. Nach den Erkenntnissen der TCM werden – anders als in der westlichen Medizin – vier Formen des Kopfschmerzes unterschieden, je nachdem, ob er eher im Stirnbereich, an den Schläfen, seitlich im Nacken oder im oberen Kopfbereich auftritt. Daraus leitet man eine Über-, beziehungsweise Unterversorgung zugeordneter Organe ab. Sind diese aus dem Gleichgewicht geraten, wirkt sich das auf den Gesamtorganismus aus und kann zu Kopfschmerz führen. „Aber auch unbewältigte Emotionen wie Kummer, Wut, Angst, weit zurück reichende Frustrationen und versteckte Depressionen können dafür verantwortlich sein. Selbst ein Vitamin B2-Mangel kann Kopfschmerz auslösen“, weiß Dr. Stahl aus Forschung und langjähriger Praxis.

Doch welche Rolle spielt die Ernährung bei der Entstehung von Kopfschmerzen? „Von einigen Inhaltsstoffen wie beispielsweise Phenylethylamin in Schokolade, oder das in einigen Käsearten enthaltene Tyramin ist bekannt, dass sie Kopfschmerzen auslösen“, sagt Dr. Stahl und weiß, wie man diese Ursache wirksam und dauerhaft bekämpft: „Bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten wäre vor allem eine kombinierte Stoffwechseltherapie mitsamt einer chinesischen Diätempfehlung angezeigt.“

Um die Kopfschmerzen zu lindern, kommen im Norderstedter Therapiezentrum für Chinesische Medizin auch individuelle Arzneiemischungen zum Einsatz. Ebenso wie homöopathische Infusionen mit teilweise westlichen Kräutern wie z. B. die anti-entzündliche Arnika oder das antidepressiv wirkende Johanniskraut. Und das ganz ohne Chemie, sondern mit sanfter Hilfe eines Jahrtausende alten Naturheilverfahrens.

