

KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHE BEHANDLUNG VON KOPFSCHMERZ UND MIGRÄNE BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Hans P. Ogal, Camilla Ceppi Cozzio, Steven Birch, Naoko König, Oswald Hasselmann, Mercedes Ogal



Hans P. Ogal

Camilla Ceppi Cozzio
Steven Birch
Naoko König
Oswald Hasselmann
Mercedes Ogal

Dieser Übersichtsartikel beschreibt praxis-relevante komplementärmedizinische Verfahren, die sich in der Kopfschmerz- und Migränebehandlung bei Kindern und Jugendlichen bewährt haben. Die Autor:innen legen hierbei den Schwerpunkt auf Behandlungsmethoden, die sie in ihren Praxen einsetzen und mit denen sie gute Erfahrungen gemacht haben^(1,2). Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit aller möglicher Verfahren gelegt.

Konventionelle analgetische sowie prophylaktische Methoden in der Kopfschmerz- und Migränebehandlung können parallel zu den hier genannten Verfahren eingesetzt werden bzw. bei Erfolg reduziert und ausgeschrieben werden.

alter. Die Prävalenz beträgt zehn bis 15 Prozent bei Erwachsenen und fünf bis sieben Prozent bei Kindern und Jugendlichen. Kopfschmerzen und Migräne gehören zu den häufigsten Anlässen für einen Arztbesuch. Dabei erfordert insbesondere die Therapie der chronischen Formen einen ganzheitlichen Ansatz, der die Patient:innen in all ihren Facetten erfasst – im Sinne des bio-psycho-sozialen Modells. Neben der Schmerzfreiheit hat die Komplementärmedizin das Ziel, die Einnahme von Analgetika zu reduzieren, welche bei langanhaltender Anwendung zu erheblichen Nebenwirkungen wie Magenblutungen, Schmerzmittelabhängigkeit und zur Verstärkung von Dauerkopfschmerzen führen können.

Ätiologie der Migräne

Schon seit Langem ist bekannt, dass bei Migräne die Veranlagung (genetische Disposition) eine wichtige Rolle spielt. Darüber hinaus berichten Migräne-Patient:innen aber immer wieder, dass sie über lange Zeiträume frei von Schmerzattacken sind. Daran lässt sich erkennen, dass einerseits eine individuelle Migräne-Konstitution von Bedeutung ist, andererseits auch aktuelle belastende Faktoren für die Attacken verantwortlich sind.

Kopfschmerzen und Migräne können viele verschiedene Auslöser haben. Zu den wichtigsten gehören spezifische Stressoren, die bei einem Migräneanfall zu einer Verengung der kleinen Hirngefäße führen. Über eine Aktivierung des Nervus trigeminus kommt es zu einer Kontraktion sensibler zerebraler Blutgefäße. Im Rahmen der nachfolgenden Dilatation der Blutgefäße mit Permeabilitätserhöhung wird unter anderem aus Thrombozyten 5-Hydroxytryptamin freigesetzt. Eine neurogene Inflammation breitet sich aus und die aktivierten Schmerzrezeptoren des Nervus trigeminus senden Schmerzimpulse zu bestimmten Hirnregionen.

Auslöser für Kopfschmerz und Migräne

Ein individuumspezifisches Stresserlebnis gilt als einer der wichtigsten Auslösemechanismen für Kopf-

Short editorial from Prof. Leora Kuttner

Congratulations on this inaugural pediatric issue for Integrative Medicine – as children's pain continues to be under recognized and undertreated. The irony is that pain conditions, such as pediatric headaches can be readily relieved with good long-term outcomes using integrative treatments, such as acupuncture, aromatherapy, sleep hygiene and pediatric hypnosis. Many research studies have been done, the evidence is confirmed. The question remains, why does it often take too long for children to obtain this help? With this article in this issue you are ensuring that this information to relieve pain for children and teens is further disseminated. *Clinical Professor, Faculty of Medicine, Pediatric Department. BC Children's Hospital & University of British Columbia, Book author of «A child in pain» – invited by the authors.*

Einführung

Etwa zehn Prozent der Schweizer:innen leiden unter Kopfschmerzen und Migräne und nicht selten beginnt dieses Schmerzleiden bereits im Kindes- und Jugend-

<https://doi.org/10.35190/Paediatr.d.2025.1.1>

Korrespondenz:
hans.ogal@hin.ch

Fortbildung

schmerzen und Migräne – in jedem Alter. Die Stressoren sind sehr vielschichtig (siehe Tabelle 1). Nicht nur psychischer Stress in der Schule oder Probleme in der Familie dürfen als Stressoren gewertet werden. Auch die hormonelle Umstellung mit Elektrolytverschiebungen (z. B. prämenstruell) bedeutet Stress für den Organismus. Schlafentzug, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, zum Beispiel eine Histaminintoleranz, eine Besiedelung des Mikrobioms mit pathogenen Keimen, Störungen des Flüssigkeitshaushaltes oder akute oder chronische Infektionen mit Viren und Bakterien können zu der oben beschriebenen Entzündungsreaktion führen^(3,4,5,6). In der Studie von Taheri⁽⁴⁾ mit 115 Kindern zwischen 3 bis 15 Jahren kam es bei 87 Prozent der Kinder zu einem vollständigen Verschwinden ihrer Kopfschmerzen wenn sie ein bis drei bestimmte Nahrungsmittel mieden. Koffein war der stärkste Trigger, gefolgt von Glutamat, Kakao, Aspartam, Käse, Zitrusfrüchten und Nitrit.

Änderungen gewohnter Abläufe lösen möglicherweise eine sogenannte Wochenendmigräne aus oder Ortswechsel in andere Klimazonen können den Urlaub zum Migränealptraum werden lassen. Ebenso wird Wetterwechsel sehr häufig bei sensiblen Patient:innen als Auslöser ihrer Anfälle angegeben. Elektrosmog (Mobil, WLAN) kann massive Migräneanfälle triggern. Auch der ständige Schmerz eines muskulären Triggerpunktes oder Störungen des Bewegungssystems lösen möglicherweise eine Reizüberflutung im zentralen Nervensystem aus.

Solche belastenden Stressoren gilt es in der ganzheitlichen Kopfschmerz- und Migränebehandlung auf-

zuspüren und schliesslich zu reduzieren oder zu beseitigen. Bei den meisten Kopfschmerz- und Migränpatient:innen können dadurch die Intervalle zwischen den Anfällen deutlich verlängert und die Attacken in ihrer Dauer und Intensität reduziert werden. Manche Patient:innen lassen sich auf diese Weise auch vollständig von ihrer Kopfschmerz- resp. Migräne-Symptomatik befreien. Häufig berichten Patient:innen, dass durch die komplementärmedizinische Therapie «einfache Analgetika» wieder helfen, die sie sonst wegen des Gewöhnungseffektes mit nachlassender Wirkung und steigender Dosierung eingenommen haben.

Komplementärmedizinische Behandlungsverfahren – Einleitung

Zu den bekanntesten Therapieverfahren der komplementären Kopfschmerz- und Migränebehandlung zählen neben Homöopathie, Phytotherapie und Akupunktur auch Entspannungstechniken wie die Hypnosetherapie und diätetische Massnahmen.

Eine zunehmend anerkannte Bedeutung haben Veränderungen des Mikrobioms resp. Dysbiosen der Darmflora, die zu Störungen im Serotonin-Haushalt im Bereich des Darm-Nervengeflechts (Plexus myentericus) und sekundär zu Kopfschmerzen resp. Migräne führen können, siehe hierzu Review von Arzani et al. von 2020⁽⁷⁾. Hilfreich ist in solchen Fällen eine Optimierung des Mikrobioms mit anschliessender Ernährungsumstellung, die das physiologische Milieu im Verdauungstrakt wieder herstellt. Weiterführend muss auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Triggermechanismen der Migräne
Stress (Überlastung, Ärger, aber auch Angst vor dem Migräneanfall selbst)
Reizüberflutung (auch akustisch, visuell, olfaktorisch)
Schlafentzug
Hormonelle Umstellung
Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Histaminintoleranz
Störungen des intestinalen Milieus, des Mikrobioms
Störungen des Flüssigkeitshaushaltes
Akute oder chronische Infektionen (Viren: z. B. EBV, Herpesviren; Bakterien: u. a. Streptokokken)
Muskuläre Triggerpunkte oder Muskelhypertonus im Mund-, und Kieferbereich
Belastungen des peripheren oder autonomen Nervensystems (z. B. Verletzungen, Narben)
Traumatisierungen (somatisch und psychisch)
Änderungen gewohnter Abläufe
Orts- und Klimawechsel, Wetterwechsel (sphärische Schwankungen)

Tabelle 1. Triggermechanismen der Migräne

Bei Verdacht auf zugrundeliegende psychische Belastungsfaktoren sollte eine psychologische/psychotherapeutische Betreuung angeboten werden.

Aus klinischer Erfahrung kann im Anschluss an die beschriebenen Behandlungen noch eine konstitutionelle Umstimmung mit Homöopathika erfolgen.

Es ist wichtig, die komplementärmedizinischen Therapieverfahren individuell auf die zu behandelnde Person abzustimmen, da nicht jede:r Patient:in die gleichen belastenden Faktoren aufweist und auch nicht auf die gleichen Massnahmen anspricht.

Sobald sich die Beschwerdesymptomatik reduziert, können stärkere Analgetika und Triptane oder prophylaktische eingesetzte Medikamente wie zum Beispiel Betablocker, Calciumantagonisten, Antidepressiva oder CGRP-Antagonisten oft durch Präparate aus dem homöopathischen oder phytotherapeutischen Spektrum ersetzt werden. Analgetika und Triptane stehen den Patienten selbstverständlich weiter zur Verfügung, um einen nicht anderweitig zu kupierenden Anfall zu behandeln. Das gemeinsam verfolgte Ziel ist, die Angst vor einem erneuten Migräneanfall als Stressor zu reduzieren.

Ordnungstherapie

Unter dem Begriff «Ordnung» wird in der Komplementärmedizin eine «Ausgeglichenheit der individuellen Ansprüche und Bedürfnisse des Menschen mit den Gegebenheiten seiner Natur und seiner Umwelt» verstanden. Dieser Zustand entspricht einer weitestgehenden geistigen, seelischen und körperlichen Ausgeglichenheit des Organismus, und grenzt sich von Krankheit bzw. «Unordnung» im Organismus ab. Ziel der Ordnungstherapie ist es, konstitutionelle und kon-

ditionelle Schwächen und Belastungen (Stressoren) der Patient:innen zu identifizieren, um diese unmittelbar und in ihrer Gesamtheit zu behandeln und im weiteren Verlauf meiden zu können.

Die unterschiedlichen Behandlungsverfahren der Kopfschmerz- und Migränetherapie sind im Folgenden und in der *Tabelle 2* nach Priorität und therapeutischer Häufigkeit aufgeführt.

Sanierung des Mikrobioms/ Symbioselenkung/Darmsanierung

Die Relevanz eines ausgewogenen Zusammenlebens des menschlichen Organismus mit nützlichen Bakterien wurde erstmals 1917 von dem Mikrobiologen Prof. Nissle beschrieben. Er erkannte den Zusammenhang vieler chronischer Erkrankungen und der Fehlbesiedlung des Darmes mit krankheitsfördernden Bakterienstämmen.

Das Immunsystem des Darmes wird entscheidend von einer physiologischen Darmflora beeinflusst. Die Darmflora besteht aus einer Vielzahl verschiedener Bakterien, die für die Schutzfunktion der Darmwand, zur Aufrechterhaltung des Darmmilieus und nicht zuletzt bei der Aufnahme von Vitaminen wie Folsäure, Laktoflavin, Nikotinsäureamid, Pyridoxal, Pantothensäure, Vitamin B12 und Biotin mitverantwortlich sind.

Ist das Mikrobiom gestört, können durch Gärungs- und Fäulnisvorgänge lokale Beschwerden auftreten (Tenesmen, Entzündungen, verstärkte Histaminproduktion, reduzierte Peristaltik). Darüber hinaus reduziert sich die physiologische Barrierefunktion und die immunologische Funktion des Darmes. Toxische Stoffwechselprodukte werden vermehrt resorbiert und belasten direkt oder über eine reduzierte Entgiftungs-

Therapieverfahren
Sanierung des Mikrobioms, Symbioselenkung des Darmes
Physiologische Flüssigkeitszufuhr
Phytotherapie
Homöopathie
Akupunktur (Körper-, Ohr-, Schädelakupunktur nach Yamamoto)
Orthomolekulare Medizin
Ausleitende Verfahren (z. B. Schröpfen)
Physikalische Therapie (u. a. Wärme-, Kälteanwendung), Physiotherapie, Osteopathie
Neuraltherapie nach Huneke, Störfeldsuche und -behandlung
Entspannungsverfahren, besonders medizinische Hypnose
Psychologische Betreuung oder Psychotherapie

Tabelle 2. Therapieverfahren

Fortbildung

funktion der Leber den Organismus. Bei einer durch Fehlbesiedlung verursachten verminderten Darmperistaltik wird die Serotoninausschüttung (aus den chromaffinen Zellen des Plexus myentericus) negativ beeinflusst, was zu emotionaler Verstimmung, einer Senkung der Schmerzschwelle und ggf. zu einer Migränesymptomatik führen kann^(8,9,10,11).

Mögliche Ursachen für die intestinale Besiedlung pathogener Keime sind: Pharmaka, Strahlen, Toxine, Fehlernährung, funktionelle Störungen des Gastrointestinaltraktes, schwere Darminfektionen, Bakterientoxine und anderes.

Im Rahmen einer Sanierung des Mikrobioms sollten zuerst die anaeroben resp. fakultativ anaeroben pathogenen Keime eliminiert oder möglichst reduziert werden (z. B. mit dem vorsichtigen Einsatz von oralem Magnesiumperoxid; in der Regel eine Woche morgens und abends ¼ Teelöffel, d. h. 1 – 2 g, 30 Minuten nach dem Essen mit Wasser einnehmen – die Dosis bezieht sich ab dem zwölften Lebensjahr; dabei auf genug Flüssigkeitsaufnahme achten und bei starker Diarrhoe die Dosis reduzieren). Zur Stabilisierung des Darmmilieus kann Laktose gegeben werden. Dies kann mit Bitterstoffen zur Anregung der Leber- und Gallesekretion kombiniert werden. Zuletzt werden physiologische Darmbakterien vorsichtig substituiert. Die Behandlung mit physiologischen Darmbakterien über mindestens zwei Monate sollte nicht als reine Substitutionstherapie betrachtet werden, sondern als Rückgewöhnung des Organismus an ein physiologisches Keimspektrum^(8,9).

Phytotherapie

Die Anwendung von Pflanzen, Pflanzenteilen und Zubereitungen derselben hat bei Schmerzen im Kopfbereich eine lange Tradition. Dabei umfassen die Anwendungsmöglichkeiten externe Applikationsformen (Kräuterkissen, Phytobalneologie, Segmenttherapie) und die interne Gabe (Tee, standardisierte Pflanzen- und Pflanzenextraktpräparate) zur Prophylaxe, Anfallsbehandlung und Milderung der Nebenwirkungen anderer Verfahren.

Beispiele für lokale Einreibungen zur Segmenttherapie stellen ätherische Öl-Präparate mit Citronella-, Fenchel-, Lavendel-, Latschenkiefer-, Muskat-, Pfefferminz- oder Wacholderöl dar. Besonders zu empfehlen ist die lokale externe Anwendung von Pfefferminzöl an der Schläfe und im Nackenbereich bei akuten Schmerzen⁽¹²⁾.

Weiter unten im Text finden sich in der Rubrik der differenzierten Betrachtung der Schmerzprojektionen in das Meridiansystem der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Rezepturen für Teekuren. Eine Teekur sollte grundsätzlich über sechs bis acht Wochen durchgeführt werden, mit nachfolgender therapeutischer Pause von vier bis sechs Wochen. Es werden pro Tag eine bis drei Tassen Tee getrunken, eine Tasse bemisst sich auf 150 ml. Der Tee sollte nüchtern und schluckweise eingenommen werden. Die Mengenangabe bezieht sich auf Jugendliche ab ca. 12 Jahren

– bei jüngeren Kindern wird die Dosis entsprechend nach unten angepasst.

- Aufguss (*Infus*): 1–2 Teelöffel mit 150–200 ml kochend heissem Wasser übergießen und 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Anschliessend durchsieben und schluckweise trinken.
- Abkochung (*Dekokt*): Tee in entsprechende Menge kochenden Wassers geben und 10–15 Minuten weiterkochen. Dann durchsieben und mundwarm schluckweise trinken.
- Kaltaufguss (*Mazerat*): Tee mit 200–250 ml Wasser übergießen und bei Raumtemperatur (16–22 °C) über 12–24 h stehen lassen. Zum Gebrauch durchsieben und erwärmen (nicht kochen).

Beispiel für einen breit wirksamen Kopfwegtee n. R. Quincke

Schlüsselblumenblüten	25.0
Ringelblumenblüten	5.0
Kamillenblüten	10.0
Pfefferminzblätter	5.0
Lavendelblüten	5.0
Melissenblätter	15.0
Arnikablüten	5.0
Benediktenkraut	25.0

Misce fiat species (mischen, so dass es ein Tee wird)
Einnahme: 1–3 mal täglich 1 Tasse als Aufguss.

Beispiel für einen Tee bei akuter Migräne:

Flor. Betulae	20.0
Fruct. Juniperi	10.0
Cort. Salicis	20.0
Fruct. Sambuci	10.0

Misce fiat species (mischen, so dass es ein Tee wird)
Dosierung: 2 Teelöffel auf 1 Tasse als Aufguss, 15 Minuten ziehen lassen.

Homöopathie

Die Homöopathie lässt sich als eine Regulations-therapie definieren. Ihr Ziel ist die Steuerung der körpereigenen Regulation mit Hilfe einer Arznei, die dem einzelnen Erkrankten in seiner personalen Reaktionsweise entspricht. Die klassische Homöopathie behandelt die Gesamtsymptomatik des Krankheitszustandes eines Patienten und kann somit auf die Beschwerdesymptomatik im Krankheitsverlauf Einfluss nehmen, siehe auch Frei et al. in dieser Zeitschrift⁽¹³⁾. Der Grad der Potenzierung wird individuell nach Konstitution und Anamnese gewählt.

Zur Kopfschmerz- und Migränebehandlung haben sich folgende homöopathische Mittel je nach Schmerzmuster bewährt (jedes Alter) (siehe Tabelle 3).

Bei der akuten Migräne ist die Kombination folgender Einzelmittel zu empfehlen:

Tabacum D2, Oleander D2, Acidum hydrocyanicum D6, Veratrum album D4 (zu gleichen Teilen auf 80 ml mischen), davon alle 15 Minuten zehn Tropfen (oder siehe Schmerzprojektion nach Meridianverlauf weiter unten im Text).

Akupunktur

Mehrere Übersichtsarbeiten kommen zu dem Schluss, dass Akupunktur bei chronischen Kopfschmerzen und Migräne bei Kindern eine wirksame Behandlung sein kann, auch wenn die Evidenz aufgrund der wenigen pädiatrischen Studien nicht sehr stark ist^(14,15,16). Seit 2012 empfiehlt das britische National Institute of Health and Clinical Excellence (NICE) Akupunktur für Patient:innen ab 12 Jahren bei Spannungskopfschmerzen und Migräne, wenn Medikamente der ersten Wahl ungeeignet oder unwirksam sind⁽¹⁷⁾. Seit 2021 wird die Akupunktur von NICE in den Leitlinien für chronische Primärschmerzen für Patient:innen ab 16 Jahren bei chronischen Kopfschmerzen, einschliesslich Spannungskopfschmerzen und Migräne, empfohlen⁽¹⁸⁾. Akupunktur wird auch in akademischen Krankenhäusern

in verschiedenen Ländern wie den USA⁽¹⁹⁾, Grossbritannien⁽²⁰⁾ und Australien⁽²¹⁾ für pädiatrische Kopfschmerzen empfohlen.

Bei kleinen Kindern oder nadelempfindlichen Patient:innen können die Punkte auch mit Akupressur behandelt werden. Hierzu werden die Akupunkturpunkte mit leicht kreisenden Bewegungen über wenige Minuten massiert – gerne auch durch die Eltern. Besonders gut wirken bei akuten Kopfschmerzen Di4 und bei Übelkeit Pe6.

Bei akutem Kopfschmerz oder im Migräneanfall hat sich die Mikrosystem-Akupunktur ausserordentlich bewährt, zum Beispiel die Ohrakupunktur oder die Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA).

Ohrakupunktur

Die Nomenklatur der hier empfohlenen Ohrakupunkturpunkte bezieht sich auf die chinesische und die französische Schule. Es werden nur die als «aktiv» detektierbaren Punkte verwendet⁽²²⁾.

- Organ- oder Korrespondenzpunkte: Stirn (33), Sonne (35), Polster/Okziput (29).

Homöopathische Mittel zur Kopfschmerz- und Migränebehandlung		
Kopfschmerz mit Übelkeit und saurem Erbrechen	Iris versicolor D3 Dil.	3 x tägl. 5 Tropfen
Dumpfer Kopfschmerz mit Flimmern vor den Augen	Gelsemium D3 Dil.	3 x tägl. 5 Tropfen
Kopfschmerz durch direkte Sonneneinstrahlung	Glonoinum D6 Dil.	3 x tägl. 5 Tropfen
Kopfschmerz mit/bei einem Infekt in Hals und Rachen	Belladonna D6 Dil.	3 x tägl. 5 Tropfen
Kopfschmerz bei denen der Patient mit dem Kopf gegen die Wand schlagen möchte	Melilotus D12 Dil.	3 x tägl. 5 Tropfen
Kopfschmerz bei denen der Patient nur auf Zehen gehen möchte, um jede Erschütterung zu vermeiden	Crotalus C6 Dil.	3 x tägl. 5 Tropfen
Kopfschmerz, als werde ein Pflock in das Hinterhaupt getrieben	Cimicifuga D3 Dil.	3 x tägl. 5 Tropfen
Bei Kopfschmerz wie betäubt, als sei da ein Brett vor dem Kopf	Rhus toxicodendron D4 Dil.	3 x tägl. 5 Tropfen
Der Kopfschmerz kommt den Tag über wie die Sonne	Spigelia anthelmia D3 Dil.	3 x tägl. 5 Tropfen
Kopfschmerz mit Schwindel	Cocculus D4 Dil.	3 x tägl. 5 Tropfen
Der Kopfschmerz ist im Hinterkopf und drückt wie ein Gewicht auf den Scheitel	Zincum metallicum D6 Dil.	3 x tägl. 5 Tropfen
Kopfschmerz und Migräne ausgelöst durch Wetterwechsel (z. B. Föhn)	Rhododendron C30 Glob.	1–2 x täglich 5 Globuli
Kopfschmerz und Migräne ausgelöst durch kalten Wind (z. B. Bise)	Aconitum C30 Glob.	1–2 x täglich 5 Globuli
Kopfschmerz bei/durch Kummer, Stress, Sorgen	Ignatia C30 Glob.	1–2 x täglich 5 Globuli

Tabelle 3. Homöopathische Mittel zur Kopfschmerz- und Migränebehandlung

Fortbildung

- Analgetisch bzw. antiphlogistisch wirkende Punkte: Polster/Okziput (29), Shen Men (55), Analgesiepunkt, Thalamus (26a).
- Vegetativ ausgleichende bzw. psychotrope Punkte: Jerome (29b), Vegetativum II (34), Punkte im Bereich der vegetativen Rinne der HWS, Herz (100), Neurasthenie-Punkt, Frustrationspunkt, Anti-Aggression (Psychotroper Punkt [PT1]), Angst-Sorge (PT2), Anti-Depression (PT3), Kummer-Freude (PT4).
- Modalitätsspezifische oder ergänzende Punkte: Wetterpunkt, Uterus (58), Ovar (23), TSH-Punkt, Plexus solaris, Ggl. stellatum, Ggl. cervicale medius.

Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA)

Nicht nur eigene Erfahrungen der Autor:innen, sondern auch die Untersuchung von Rezvani et al. zeigen, dass

die Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto der klassischen Akupunktur in der Prophylaxe und Behandlung der Migräne vergleichbar ist⁽²³⁾. Verwendet werden bei der Behandlung von Kopfschmerz und Migräne die Ypsilon-Punkte und Hirnnervenpunkte nach Schmerzprojektion in den Meridianverlauf sowie die Basis-Punkte A oder B auf der Seite der Beschwerdelokalisation⁽²⁴⁾.

Gezielte komplementärmedizinische Behandlung entsprechend der Schmerzlokalisierung nach Meridiandiagnostik der TCM

Im Folgenden werden die zur akuten Behandlung von Kopfschmerz und Migräne indizierten Akupunkturpunkte dargestellt, sowie mögliche Phytotherapeutika und Homöopathika entsprechend der Schmerzprojektion in die Meridianverläufe⁽¹⁾ (siehe Abbildung 1).

a) Schmerzlokalisierung Blasen-Meridian (Bl)

Der Blasenmeridian-Kopfschmerz tritt meist als Migräne oder vasomotorischer Kopfschmerz auf. Er zieht von frontal nach okzipital oder umgekehrt. Der Schmerzcharakter wird als dumpf und drückend angegeben, «als ob der Kopf von vorn und hinten mit einer Klammer zusammengedrückt würde».



Akupunkturpunkte: Dū3, Bl60, Nī3

Phytotherapie – ab Schulkindalter: Teezubereitungen aus Benediktenkraut, Brennnessel, Wacholderbeeren.

Beispiel:

Fruct. Juniperi 60.0

Fruct. Foeniculi

Rad. Liquiritiae aa 20.0

Misce fiat species (mischen, so dass es ein Tee wird)

Dosierung: 1 Teelöffel auf 1 Tasse als Aufguss und nachkochen lassen.

Homöopathie – jedes Alter

Einzelmittel:

Solidago D2 Dil., 3 x 5 Tropfen

Clematis D3 Dil., 3 x 5 Tropfen

Natrium muriaticum D12 (akut) oder D30 (Intervall) 3 x 2 Globuli

b) Schmerzlokalisierung Gallenblasen-Meridian (Gb)

Der Gallenblasenmeridian-Kopfschmerz tritt fast immer als Migräne auf. Er breitet sich vorwiegend temporal aus. Er zieht von der hinteren Nackenpartie (M. trapezius) gemäss dem Meridianverlauf mit etwas Abstand um das Ohr herum bis über und hinter das Auge. Die Schmerzintensität ist stechend, veränderlich und die Schädelseiten wechselnd.



Akupunkturpunkte: 3E5, Gb43, Le3

Phytotherapie – ab Schulkindalter: Teezubereitungen aus Artischocke, Lavendel, Schöllkraut.

Beispiel:

Flor. Lavandulae 10.0

Flor. Chamomillae 30.0

Fol. Melissa 20.0

Misce fiat species (mischen, so dass es ein Tee wird)

Dosierung: 1–2 Teelöffel auf 1 Tasse als Aufguss.

Homöopathie – jedes Alter

Einzelmittel:

Dioscorea villosa D4 Dil., 3 x 5 Tropfen

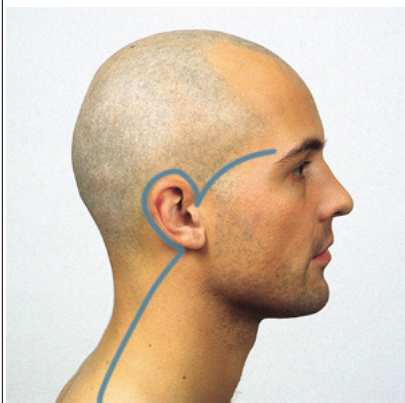
Lycopodium D4 Dil., 3 x 5 Tropfen

Carduus marianus Urtinktur Dil., 3 x 5 Tropfen

Abbildung 1. a) Blasen-Meridian⁽¹⁾; b) Gallenblasen-Meridian⁽¹⁾

c) Schmerzlokalisierung 3-Erwärmer-Meridian (3E)

Die Schmerzen ziehen meist vom M. trapezius direkt um das Ohr herum nach temporal. Sie verlagern sich dann mehr nach frontal und werden besonders intensiv hinter dem lateralen Augenwinkel wahrgenommen. Manchmal geben die Patienten das Gefühl an, «als würde das Auge aus dem Schädel gedrückt». In diesen Fällen wird die Akupunktur des 3-Erwärmer-Meridians in Verbindung mit den Punkten des Gallenblasen-Meridians durchgeführt.



Akupunkturpunkte: 3E5, 3E15, Gb43, Le3

Phytotherapie – ab Schulkindalter: Teezubereitungen aus Löwenzahn, Steinklee.

Beispiel:

Rad. Taraxi c. Herb. 20.0

Rad. Urticae c. Herb. 20.0

Fol. Betulae 30.0

Misce fiat species (mischen, so dass es ein Tee wird)

Dosierung: 1 Esslöffel auf 1 Tasse als Aufguss, 15 Minuten ziehen lassen.

Homöopathie – jedes Alter

Einzelmittel:

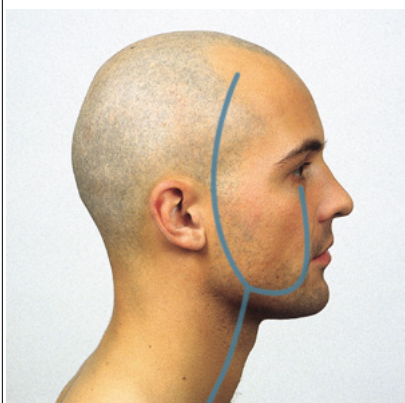
Dulcamara D4 Dil., 3 x 5 Tropfen

Tabacum D2 Dil., 3 x 5 Tropfen

Veratrum album D4 Dil., 3 x 5 Tropfen

d) Schmerzlokalisierung Magen-Meridian (Ma)

Entsprechend dem Meridianverlauf breitet sich der Kopfschmerz fronto-parietal von der Geheiratsecke bis ggf. in das Gesicht aus. Häufiger sind junge Männer betroffen, die zudem meist an einer chronischen Gastritis leiden. Bei der «Magen-Migräne» steht zudem gehäuft das Symptom der «Magenempfindlichkeit» und des Erbrechens mit langdauernder Übelkeit im Vordergrund.



Akupunkturpunkte: Di4, Ma44, Mi6

Phytotherapie – ab Schulkindalter: Teezubereitungen aus Bertramwurzel, Wermut.

Beispiel:

Herb. Absinthii 10.0

Rad. Angelicae 30.0

Fol. menth. pip. 10.0

Rad. Liquiritiae 10.0

Fruct. Foeniculi 30.0

Misce fiat species (mischen, so dass es ein Tee wird)

Dosierung: 1 Teelöffel auf 1 Tasse als Aufguss, 10 Minuten ziehen lassen.

Homöopathie – jedes Alter

Einzelmittel:

Nux vomica D4 Dil., 3 x 5 Tropfen

Thymus vulgaris D2 Dil., 3 x 5 Tropfen

Argentum nitricum D3 Dil., 3 x 5 Tropfen (bei Hyperacidität)

e) Schmerzlokalisierung Leber-Meridian (Le)

Der Leber-Meridian-Kopfschmerz imponiert als isolierter Schmerz des Schädeldeckels (der innere Ast des Meridians verläuft zum Punkt Du Mai 20). Subjektiv gibt der Patient ein Gefühl an, als würde ihm «die Schädeldecke abspringen». Bei akuten Schmerzen kann hier auch ein Mikroaderlass am Punkt Du Mai 20 durchgeführt werden. Gegebenenfalls den Gallenblasen-Meridian mitbehandeln.



Akupunkturpunkte: Le2 (sedierend bei Hypertonie) oder Le3 (bei Normo- oder Hypotonie)

Phytotherapie – ab Schulkindalter: Teezubereitungen aus Artischocke, Kamille, Löwenzahn, Mariendistel.

Beispiel:

Sem. Cardui Marianae

Fol. Menthae pip. aa 30.0

Herb. Millefolii

Flor. Stoechados aa 30.0

Misce fiat species (mischen, so dass es ein Tee wird)

Dosierung 1 Teelöffel auf 1 Tasse als Aufguss, 10 Minuten ziehen lassen.

Homöopathie – jedes Alter

Einzelmittel:

Quassia D4 Dil., 3 x 5 Tropfen

Lycopodium D4 Dil., 3 x 5 Tropfen

Carduus marianus Urtinktur Dil., 3 x 5 Tropfen

Ceanothus americanus D2 Dil., 3 x 5 Tropfen

Abbildung 1. c) 3-Erwärmer-Meridian⁽¹⁾; d) Magen-Meridian⁽¹⁾; e) Leber-Meridian⁽¹⁾

Orthomolekulare Medizin

Die prophylaktische Gabe von Riboflavin, Coenzym Q10 und Magnesium ist in der Migränebehandlung mittlerweile unbestritten^(25,26). Aber auch andere Vitamine und Spurenelemente zeigen sich in der Migräneprophylaxe erfolgreich, besonders wenn für diese nur unzureichende oder minimale Serumspiegel vorliegen. Dies gilt zum Beispiel für Eisen, Vitamin B12, Vitamin D, Melatonin oder bei einer Histaminintoleranz für Vitamin B6 und Vitamin C (welche wichtige Bausteine der Diaminoxidase sind). Diese Vitamine und Spurenelemente sollten bis in den hochnormalen Bereich substituiert werden.

Aus- und ableitende Verfahren

Die Schröpftherapie kann bei Muskelhartspann der Nacken- und Schultermuskulatur eingesetzt werden. Des Weiteren empfiehlt sich in der Migränebehandlung die Ausleitung über die Nieren und die Leber (diuretische und entgiftende Therapie)⁽²⁷⁾.

Physikalische Therapie, Physiotherapie, Osteopathie⁽¹⁾

- Massage: Ausstreichungen, Zirkelungen im Bereich der Kopf- und Nackenmuskulatur; Bindegewebsmassage.
- Manuelle Therapie: Mobilisation bei Vorliegen von Blockierungen oder Hypomobilität, bei Hypermobilität der Zervikalsegmente stabilisierende Übungen.
- Hydrotherapie: ansteigende Teilbäder, lokal kalte Güsse.
- Wärmeapplikation: heisse Rolle, Fango.
- Allgemeine Massnahmen: Körperwahrnehmungsschulung z. B. Feldenkrais, Qi Gong.

Neuraltherapie

Mit der therapeutischen Lokalanästhesie (Injektionen an in der Pathogenese involvierte Nerven und reaktiv schmerzhaft Muskellareale) resp. der Neuraltherapie nach Huneke können überempfindliche Körperareale wieder in einen normalen Erregungszustand gebracht werden. Andauernde Reizungen peripherer Nerven können überproportionale Schmerzsymptomaten hervorrufen. Diese Sensibilisierung kann im Sinne einer pathologischen neuronalen Plastizität auf allen Stufen des Nervensystems entstehen. Mit der Neuraltherapie können die sensibilisierten Nervenstrukturen durch Injektion eines Lokalanästhetikums zum Beispiel an die Nervenaustrittspunkte (Nervus occipitalis major et minor, Nervus supraorbitalis, Nervus infraorbitalis, Nervus mentalis) intervallmässig unterbrochen werden, um eine normale neuronale Erregbarkeit wieder zu erlangen. Als Umstimmungs-/Gegenirritationsverfahren kann das Lokalanästhetikum auch segmental sub- und intrakutan im Schmerzbereich injiziert werden. Nicht nur die Schmerzperzeption im Bereich des peripheren, sondern auch eine mögliche Plastizität im autonomen Nervensystem sollte bei der Therapie chronischer Schmerzen unbedingt Beachtung finden.

Darüber hinaus sollte nach Störfeldern (Narben, chronische Entzündungsherde [zum Beispiel an den Zähnen]) gesucht werden, da solche «Störfelder nach Huneke im Organismus selber ortsfremde Schmerzen erzeugen oder auch die Schmerzempfindlichkeit stark erhöhen können⁽¹⁾.

Entspannungsverfahren und Hypnose

Beispiele für geeignete und leicht erlernbare Entspannungsverfahren sind die progressive Muskelrelaxation nach Jakobson oder Autogenes Training. Mit der medizinischen Hypnose kann individuell auf auslösende psychische Stressoren Einfluss genommen werden und diese in einer geführten Hypnose und/oder mittels Selbsthypnose aufgelöst werden^(28,29,30).

Hierfür ein Fallbeispiel

Max ist ein 11-jähriger Junge, der jüngste von drei Geschwistern. Seine Mutter begleitet ihn zur ersten Konsultation. Er hat seit zwei Jahren einmal wöchentlich frontale Kopfschmerzen mit Licht- und Lärmempfindlichkeit, Nausea und gelegentlichem Erbrechen, sowie schmerzenden Augen und Flimmerskotomen. Nüchtern-Erbrechen gibt es nicht. Hilfreich gegen die Kopfschmerzen sind Schlafen, Ablenkung, Sport, genügendes Trinken, kaltes Tuch auf den Kopf, Hände ins kalte Wasser legen und sich mit Freunden treffen. Schmerzmedikamente werden nicht eingesetzt.

Max ist ein ausgezeichnete Schüler. Trotz Schmerzen geht er zur Schule. Dort und als Kendo Kämpfer ist er sehr ehrgeizig. Der somatische- und Neurostatus ergeben keine pathologischen Befunde.

In der zweiten Konsultation beschreibt Max, dass er ein schneller Denker ist. Er beklagt, dass er alles höre und wahrnehme. Die Mutter bestätigt, dass ein adäquater Schutz vor Umwelteindrücken noch nicht möglich sei. Reizüberflutung führe zu Kopfschmerzen. Max wird ermuntert zu überlegen, was er lieber statt dem Zuviel an Eindrücken erleben möchte. Als Ziel formuliert er den Wunsch «gut durch den Tag kommen», indem er sich selber sage: «Lass die Anderen schwatzen. Ich bleib bei mir.»

Spontan schiebt er nach: «Ich komme mir vor, wie ich eine grosse Operation machen lassen möchte.» Auf die Frage nach der gewünschten Operation, beschreibt er, dass er sich «Kiemen an den Schultern zum Abtauchen» wünscht. Seine kreative Idee wird anerkennend aufgenommen und in der anschliessenden Trance genutzt.

Max wird eingeladen drei tiefe Atemzüge zu nehmen und seine Aufmerksamkeit auf einen «schönen Ort» zu fokussieren. Durch Kopfnicken-Lassen bestätigt er, dass er mit «Kiemen an den Schultern» am schönen Ort angekommen ist. Sein Tranceerlebnis wird durch multisensorische Suggestionen verstärkt. Max erlebt imaginär, wie er seine Kiemen als Filterorgane für Quantität und Qualität von Eindrücken einsetzen kann. Weiter erfährt er, wie er über die passende Kiemen-Einstellung das richtige Mass an belebendem Sauerstoff aufnehmen darf. Suggestionen für

den Wechsel der Schwimmhöhe folgen. Durch die Wahl der Schwimmhöhe kann Max angemessen und eigenständig das «Geschütztsein von der Aussenwelt» steuern. Max wird zur Weiterreise in den Kopf und zum Hirn, wo das Schaltpult für die Regulation der Wahrnehmungen ist, eingeladen. Beim Schaltpult entdeckt er überraschend einen alten Mann, der den Wahrnehmungsschalter bedient. Als Chef von Hirn und Körper gibt Max dem alten Mann klare Anweisungen, wie jener den Wahrnehmungsschalter zu bedienen hat, damit sich Max wohler und wohler fühlen wird. Die abschliessende posthypnotische Suggestion beinhaltet, dass Max die gemachten Erfahrungen von hier für spätere Momente mitnehmen kann, wenn es für ihn wichtig sein wird, als Chef seines Hirns und Körpers den Wahrnehmungsfluss angemessen für sein Wohlbefinden zu regulieren. Während des Debriefings erzählt Max detailliert über das Eintauchen in seine Unterwasserwelt und wie er dem alten Mann im Hirn klare Anweisungen erteilt hat.

In der dritten Konsultation berichtet Max deutlich weniger Kopfschmerzen zu haben und über gesteigertes Wohlbefinden. Auf die Frage, was nützlich gewesen sei, sagt er knapp: «Wenn ich etwas will, dann geht es einfach. Ich habe einfach regelmässig meine ganz eigene Max-Hypnose gemacht.» Er beschreibt, dass seine gute Vorstellungskraft und Motivation ihm geholfen haben.

Kommentar: beeindruckend war, wie schnell und zielführend Max Selbsthypnose für sich nutzen konnte.

Ausschau

Die wohl schwierigste Entscheidung bei der «integrativen» Behandlung von Schmerzen ist, für jede:n Patienten:in individuell die richtige Kombination der verschiedenen Behandlungsverfahren zu finden. H. Pietschmann, Professor für Theoretische Physik/Universität Wien, schrieb dafür sehr passend «Habe ich nur eine Behandlungsmethode zur Verfügung, so unterliegt sie meiner Sorgfaltspflicht, sie richtig zu verwenden. Habe ich zwei oder mehrere Verfahren zur Verfügung, so übernehme ich als Therapeut die Verantwortung, welches oder welche der Verfahren das Beste für meinen Patienten ist» ⁽³¹⁾.

Information zu Ausbildungsmöglichkeiten:

Ein nächster Kinder-Akupunkturkurs zweier Autoren ist für 2026 in Planung. Interessenten dürfen sich gerne bereits jetzt bei der Geschäftsstelle von Kinderärzte Schweiz melden.

Auskünfte zu weiteren Ausbildungsmöglichkeiten geben die Autor:innen gerne.

Für das Literaturverzeichnis verweisen wir auf unsere Online Version des Artikels.

Autor:innen

Dr. med. Hans P. Ogal, Integrative Medizin Innerschweiz AG, Brunnen

Dr. med. Camilla Ceppi Cozzio, Praxis am Stadtrand, Dübendorf

Steven Birch, School of Health Sciences, Kristiania University College, Oslo, Norway

Dr. med. Naoko König, Kantonsspital St. Gallen, Zentrum für Integrative Medizin, St. Gallen

Dr. med. Oswald Hasselmann, Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen

Dr. med. Mercedes Ogal, Integrative Medizin Innerschweiz AG, Brunnen

Die Autor:innen haben keine finanziellen oder persönlichen Verbindungen im Zusammenhang mit diesem Beitrag deklariert.