



INTERNATIONALER  
THERAPEUTENVERBAND

APM-Bibliothek

2. Quartal 2019

© Intern. Therapeutenverband APM  
nach Penzel und energetische Medizin e.V.  
Amt. Vorsitzender Andreas Mühle  
Willy-Penzel-Platz 1-8, 37619 Heyen  
www.apm-penzel.de info@apm-penzel.de

**Ob Migräne, Spannungs- oder Clus-  
terkopfschmerz: Aus dem Blickwinkel  
der AKUPUNKT-MASSAGE nach Pen-  
zel (APM) orientiert sich das Be-  
handlungskonzept weniger an der  
speziellen Erkrankung als vielmehr  
am ganz individuellen energetischen  
Zustand des Patienten. "In welchen  
Meridianen und Organsystemen  
herrscht Energiefülle - und wo fehlt es  
an Energie? Dieser Fragestellung  
kommt eine zentrale Bedeutung zu",  
unterstreicht die Heilpraktikerin und  
APM-Therapeutin Ulrike Rudolph.  
Zwar könne eine Migräne-Anfälligkeit  
genetisch bedingt sein, aber: "Grund-  
sätzlich sind anfallartige Kopfschmer-  
zen mit Übelkeit, Erbrechen,  
Augenflimmern und anderen Be-  
schwerden Hinweise auf ein Ungleich-  
gewicht von Yin und Yang."**

Von Sabine Weißbe

**Jeder Kopfschmerz hat sein individu-  
elles "Gesicht".** Nach der ganzheitlich  
ausgerichteten Philosophie der chinesi-  
schen Heilweise (die theoretisch wie  
praktisch die Basis der APM nach Penzel  
darstellt) gleicht keine Migräne der an-  
deren, hat jeder Kopfschmerz sein in-  
dividuelles "Gesicht". Ulrike Rudolph: "Die  
möglichst exakte Charakterisierung des  
Kopfschmerzes ist deshalb besonders  
aufschlussreich." Strahlt der Kopf-  
schmerz beispielsweise in Nacken und  
Rücken aus, kann das auf Energiefluss-  
Störungen im Verlauf des Blasen-Mer-  
idians hinweisen. Anders die Situation bei  
frontalem Stirn-Kopfschmerz: "Hier liegt  
das Problem oftmals im Magen be-  
ziehungsweise im gleichnamigen Mer-  
idian, der das Organsystem mit Energie  
versorgt."

Wird der Schmerz dagegen an den  
Schläfen wahrgenommen, liegt die Ur-  
sache vielfach im Leber-/Galle-Bereich:  
Der seitliche Kopfbereich wird ener-  
getisch vom Gallenblasen-Meridian ver-  
sorgt. "Wie ein guter Detektiv, begibt sich  
der APM-Therapeut auf Ursachensuche.

*Mit sanften Strichen entlang der Meridiane lässt sich das  
Gewitter im Kopf oftmals zähmen*

## Die Botschaft der Migräne-Attacke: Ihr Körper ist aus dem energeti- schen Gleichgewicht geraten



Im Falle der Schläfenkopfschmerzen  
könnten Gallensteine das Problem sein -  
oder auch ein Beckenschiefstand." Denn  
der Gallenblasen-Meridian ist auch zu-  
ständig für die Energieversorgung des  
Hüftbereiches - das aus der Waa-  
gerechten geratene Becken kann den  
harmonischen Fluss des "Chi" ebenso ir-  
ritieren wie etwa die Narbe einer Hüftope-  
ration. "Störfelder entfalten ihre Wirkung  
mitunter an weit entfernter Stelle, drücken  
sich beispielsweise in Migräne-Attacken  
an den Schläfen aus."

**"Leber" und "Gallenblase" sind viel-  
fach beteiligt.** Wenn es um Migräne und  
Kopfschmerz geht, sind nach chinesi-  
scher Philosophie sehr häufig die Organs-  
ysteme "Leber" und "Gallenblase"  
betroffen. "Betrachtet werden in diesem  
Zusammenhang nicht nur die Organe und  
die dazugehörigen Meridiane, sondern  
auch ihre Einordnung in den Zyklus der  
fünf Elemente - also Holz, Feuer, Erde,  
Metall und Wasser - und ihrer entspre-  
chenden Persönlichkeitstypen", umreißt  
die Heilpraktikerin das enge Zusam-

menispiel der Energien auf körperlicher,  
geistiger und seelischer Ebene.

**Auch der Persönlichkeitstyp prägt  
den Schmerz.** Ein "schwerer Kopf" lastet  
häufig auf den Schultern des so genann-  
ten "Erde-Typs": ein Mensch mit "Versor-  
ger"-Mentalität, etwa der  
alleinverdienende Familienvater oder die  
fürsorgliche bis überbesorgte Mutter.  
Überwiegt das Gefühl, alles bedenken zu  
müssen und nichts vergessen zu dürfen,  
führt diese geistige Überanstrengung  
möglicherweise zu Mattheit, Verspannun-  
gen an Rücken und Nacken ("hat ein  
schweres Kreuz zu tragen") und dump-  
fem Schädelbrummen.

Der offene, kommunikative, lebhaft  
und auf Selbstdarstellung bedachte  
"Feuer-Typ" hingegen kann eher Gefahr  
laufen, durch Übererregtheit und Leiden-  
schaft seine Aufgabe derart zur Her-  
zensangelegenheit zu machen, dass er  
"ausbrennt" (Burnout-Syndrom) - ein Typ  
für generalisierte Kopfschmerzen.

Von Ideen und Tatendrang geprägte  
"Holz-Typen" hingegen reagieren auf

(Termin-)Druck, Hindernisse oder Beschränkungen gereizt und wütend. Ob ungeklärte familiäre Konflikte oder unterdrückte Kreativität im Berufs- oder Privatleben: Stress - von außen oder auch selbst gemachter - führt vielfach zu Spannungskopfschmerz oder Migräne.

**“Hab’ ich eine Wut im Bauch”.** Zurück zu Leber und Gallenblase, den beiden Partnern im Element Holz. Sie haben vielfach einen Anteil an Migräne und Kopfschmerzen. Aus TCM-Sicht ist die Leber das “Organ der Geschmeidigkeit”, das für harmonischen Energiefluss sorgt. Es ist nicht nur für die Verarbeitung unserer Nahrung, sondern auch aller Gefühleindrücke zuständig - und leidet unter alltäglichem Stress besonders stark. Sie reagiert mit Unruhe, Jähzorn oder Wut. Redewendungen wie “... eine Laus über die Leber gelaufen” oder “... hab’ ich eine Wut im Bauch” deuten auf die Verbindung zwischen den Emotionen Wut/Ärger und dem Organsystem Leber/Gallenblase hin.

**Die Leber ist eine große Dulderin.** Kummer, Wut und Ärger, Sorgen und Neid, Medikamente, zu viel Süßes und Frittiertes, Schadstoffe aus der Umwelt, Kaffee und Alkohol - das alles steckt die Leber lange Zeit scheinbar geduldig weg. Aber: Der fortwährende Zustand von Anspannung “verkrampft” die Leber. Müdigkeit, Schlappeheit, auch Depressionen sind ihre Art, ihren “Schmerz” auszudrücken. So richtig weh tut es erst, wenn ihr “die Galle überläuft”. Dann kann es beispielsweise die Leberkapsel sein, die Schmerzen verursacht. Oder die Leber ist bereits so stark vergrößert, dass sie auf umliegende Rippen drückt. Ulrike Rudolph: “Die Folge sind Energiefluss-Störungen, häufig in Form von aufsteigendem Leber-Yang.” Wenn in dieser Situation der “Blitzableiter” fehlt (das kann ein Wutausbruch oder Sport sein), können sich etwa Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder Tinnitus entwickeln.

**Ungelöste Konflikte schwächen die Galle.** Migränikern sind Augendruck, Lichtempfindlichkeit, Nackenschmerzen, Übelkeit bis zum Erbrechen, Hitzegefühl im Kopf, Verspannungen und Reizbarkeit als Begleitsymptome gut bekannt. Häufig treten sie auf im Vorfeld der Periode, bei psychischer Überreizung, Wetterwechsel oder in Zusammenhang mit individuellen Ernährungsgewohnheiten. “Alle diese Symptome und Ursachen finden sich im Bild des so genannten Funktionskreises Leber/Galle wieder”, führt Ulrike Rudolph aus.

**“Viele Migräne-Patienten nagen über Jahre an Problemen”**

*Übervolle Terminkalender, jederzeit erreichbar: In unserem Kulturkreis dominiert die Aktivität (“Yang”). Typische “Yang”-Reaktionen sind Bluthochdruck, Hyperaktivität, muskuläre Verspannungen, Kopfschmerzen, Migräne oder Herzinfarkt. Ruhe (“Yin”) wäre oftmals ein einfaches Rezept, um den Körper wieder in Balance zu bringen.*

“Nach chinesischer Philosophie steht das Organ ‚Galle‘ mit den Emotionen ‚Wut und Zorn‘ in Verbindung. Deshalb verwundert es nicht, dass viele Migräne-Patienten über Jahre ungelöste Probleme mit sich herumtragen.” Autogenes Training, aber auch Qigong und Yoga können dem Holz-Typen zu mehr Gelassenheit verhelfen, so dass er die “echten” Probleme von jenen unterscheiden kann, auf deren Lösung er ohnehin keinen Einfluss hat.

Fortwährendes Aufschieben notwendiger (beruflicher oder privater) Veränderungen schwächt die Galle ebenfalls. Als “temperamentvolles” Organ ist uns die Galle gut bekannt: “Da steigt mir die Galle hoch!” lautet ein “geflügeltes Wort”. Es gibt Untersuchungen, die belegen, dass bei Migräne-Patienten zu einem hohen Prozentsatz tatsächlich leichte Veränderungen an diesem Organ vorliegen. Aber so weit müssen Sie es ja nicht kommen lassen!



## Tagebuch als wertvolle Hilfe

Ein gut geführtes Migräne-Tagebuch kann helfen, auslösende Faktoren zu entlarven - und eventuell künftig zu vermeiden. Hierzu zählen etwa Nahrungsmittel, Alkohol, hormonelle Zyklusabhängigkeit, Stress oder Schlafmangel. Dem Therapeuten erleichtern die Aufzeichnungen, die Ursachen zu erkennen. Wichtig sind folgende Angaben:

- **Seit wann** besteht die Migräne?
- **Gibt es Zuordnungen mit anderen Geschehen** (Sozialanamnese)? Denkbar sind Geburt, Menstruation, Wechseljahre, Unfall, Operation, aber auch Trennung, Tod, Arbeitsplatzverlust etc..
- **Wo ist der Hauptschmerz?** Etwa: Schädelmitte im Bereich des Scheitels, Haaransatz und/oder Stirn, “Schmerz rund um das Ohr”, “hinter den Augen”...
- **Schmerzcharakter:** pulsierend/pochend, dumpf/drückend, ein-/beidseitig
- **Begleitsymptome:** Übelkeit, Erbrechen, Lärm-/Lichtempfindlichkeit, Sehstörung, Schwindel, Sprachprobleme...
- **Dauer der Migräne-Attacke**
- **Therapie:** Medikamente, Schlaf, Entspannungsübungen, etc... Wie gut hat das Medikament/haben die anderen Maßnahmen geholfen?
- **auslösende Faktoren:** Aufregung, Stress-Situation, Erholungsphase/Wochenende, zu viel/zu wenig Schlaf, sportliche Anstrengung, Wetterumschwung, Nahrungsmittel (welche?).

Ein Migräne-Tagebuch sollte nicht als Momentaufnahme betrachtet werden. Die Auslöser von Migräne-Anfällen sind vielfältig und stehen oft in unerwartetem Zusammenhang mit verschiedenen Ereignissen. Besondere Aufmerksamkeit muss den Tagen vor der Migräne-Attacke geschenkt werden.



Narben und blockierte Gelenke sind oftmals "Störenfriede" / Meridiantherapie bringt das Chi in Schwung

# Harmonischer Energiefluss lindert den Schmerz und aktiviert "inneren Arzt"

*Gewitter unter der Schädeldecke: Mit sanften Streichungen entlang der Meridiane lassen sich Migräne-Attacken oftmals auf ganzheitliche Art beruhigen.*

**Migräne ist eine Volkskrankheit. Etwa zehn Millionen Deutsche - darunter eine steigende Zahl von Kindern - leiden mehr oder weniger regelmäßig unter hämmerndem Kopfschmerz, verbunden mit Übelkeit, manchmal Gleichgewichts-, Seh- und Sprachstörungen. Arzneimittel lindern die Schmerzattacken meistens nur unzureichend - und lassen die tiefer liegenden Ursachen unberührt. "In den meisten Fällen liegen die Wurzeln für Migräne in der ganz persönlichen Art zu leben. Migräne-Anfälle sind letztlich ein nicht zu ignorierender Hilferuf des Körpers nach einer Pause, nach einer Umkehr", macht Heilpraktikerin und APM-Therapeutin Ulrike Rudolph deutlich. Mit AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel ist es möglich, positiv auf den Energiefluss zu wirken, vielfach akute Schmerzen zu lindern und den "inneren Arzt" zu aktivieren. Von S. Weiße.**



Nach chinesischer Philosophie - und damit auch aus der Sichtweise der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel - ist jede Krankheit Ausdruck einer Energiefluss-Störung. "Der Therapeut orientiert sich bei seiner Behandlung am energetischen Status seines Patienten, ermittelt dessen ganz persönlichen energetischen Füll- und Leere-Zustände." Behandelt wird also weniger der Kopfschmerz oder die Migräne. "Betrachtet wird der Körper in seiner Gesamtheit. Oberstes Ziel ist es, die Energiefluss-Strömungen zu lokalisieren, ihre Ursachen zu ermitteln und sie auszugleichen. Chinesisch gesprochen: Es geht darum, das Chi wieder in harmonischen Fluss zu bringen, damit Yin und Yang wieder in Balance kommen", führt APM-Therapeutin Ulrike Rudolph aus.

## **Die persönliche Lebensweise beeinflusst Yin und Yang**

Aus der Balance geraten können Yin und Yang durch eine Vielzahl von Faktoren und Lebensumstände: unzureichende Schlafgewohnheiten, ein unausgeglichenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit, die "falsche" Ernährung, aber auch psychische Probleme. Nicht zu unterschätzende "Störfaktoren" sind vielfach Narben und blockierte Gelenke, insbesondere im Bereich der Wirbelsäule. "Nach Stürzen oder Auffahrunfällen beispielsweise kann es Störungen im Bereich der Halswirbelsäule geben, die unter Umständen Auswirkun-

gen auf den Energiestatus im gesamten Körper haben können", gibt Ulrike Rudolph zu bedenken und verweist als Beispiel auf die zervikale Migräne, deren Ursache oftmals in einer Energiefluss-Störung im Blasen-Meridian zu suchen ist.

## **"Trigger" lösen die Attacke aus.**

Bleibt das energetische Ungleichgewicht über einen längeren Zeitraum bestehen, können sich Erkrankungen wie Migräne, aber auch "Rückenprobleme" in ihren vielfältigen Ausprägungen entwickeln. Im Falle der Migräne bedarf es eines oder mehrerer Auslöser ("Triggerfaktoren"), um über den Schmerz das energetische Ungleichgewicht auszudrücken. Als typische Auslöser (nicht Ursachen!) einer Migräne-Attacke gelten:

- **Stress oder Ausbleiben von Stress.** Die so genannte "Wochenendmigräne" wird vielfach mit einem veränderten Wach-/Schlaf-Rhythmus in Zusammenhang gebracht. Manche Menschen trinken am Wochenende sehr viel weniger Kaffee als im Büro - und leiden dann an einer Art Entzugserscheinung, wenn der Koffein-Spiegel im Blut sinkt. Kritisch sind vielfach Zeitverschiebungen (Fernreisen). Auch Stress im Vorfeld wichtiger Prüfungen ist als Auslöser gut bekannt.
- **Starke Reize, starke Emotionen.** Längerer Aufenthalt in klimatisierten oder verqualmten Räumen, Lichtblitze in Discotheken oder auch flackerndes Fernsehbild, Lärm oder starke Gerüche (etwa

Putzmittel) können Auslöser sein. Extreme Wärme-/Kälteunterschiede (Sauna) vertragen viele Patienten nicht. Aufwühlende Gespräche, Ehekrach, aber auch Trauer und Liebeskummer können den Migräne-Schmerz wecken.

● **Schmerzen.** Etwa Nackenverspannungen, "Hexenschuss" oder Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule (zervikale Migräne). Begründet sind diese Schmerzzustände in einer Fehlstatik der Wirbelsäule oder einer Blockade des Kreuz-Darmbein-Gelenks.

● **Hormonelle Schwankungen.** Weibliche Geschlechtshormone spielen als Auslöser eine wichtige Rolle. Bei jeder zehnten Frau ist die Migräne an die Periodenblutung gebunden ("Menstrationsmigräne"), bei manchen verstärkt die Einnahme der Pille die Migräne.

● **Bestimmte Nahrungsmittel.** Etwa zehn Prozent der Betroffenen berichten, dass bestimmte Nahrungsmittel gelegentlich eine Migräne-Attacke auslösen: Rotwein und andere alkoholische Getränke etwa, Schokolade, bestimmte Käsesorten, sehr fette Speisen oder Zitrusfrüchte. Bei manchen Menschen setzt unmittelbar nach dem Besuch eines China-Restaurants ein Anfall ein (Glutamat!). Ulrike Rudolph: "Bei der Suche nach Migräne-Auslösern sollte man auch an Laktose- und Gluten-Unverträglichkeiten denken. Auch einige Konservierungs- oder minderwertige Füllstoffe in manchen Fertiggerichten könnten als auslösende Faktoren in Frage kommen."

### Schmerzursache exakt abklären.

Vor Beginn der APM-Behandlung steht in jedem Fall die ärztliche Diagnose, um etwa Tumor-Erkrankungen, Einblutungen im Hirn, Zahnerkrankungen oder die Entzündung eines Gesichtsnervs ausschließen zu können. Im Rahmen eines Patientengesprächs, bei dem auch die "Entstehungsgeschichte" und die spezielle Charakteristik der Migräne zur Sprache kommt, sammelt der APM-Therapeut erste Eindrücke - "über die Erkrankung, aber insbesondere über den Patienten", wie die Heilpraktikerin Ulrike Rudolph unterstreicht. Auch die Beschaffenheit von Puls und Zungenoberfläche gibt wertvolle Hinweise. Und nicht zuletzt über den Ohrbefund ermittelt der Therapeut energetische Fülle- und Leere-Zustände und kann auch auf sie einwirken. "Das ist möglich, da die Oberfläche des Ohres eine Reflexzone darstellt. "Wie es um die energetische Situation meines Patienten bestellt ist, kann ich also über dessen Ohrmuschel ermitteln - günstigerweise auch dann, wenn gerade kein Migräne-Schmerz vorliegt", so die APM-Therapeutin. Auch deshalb rät sie dazu, einen schmerzfreien Intervall für einen Besuch in der Praxis zu nutzen. "So kann ein erster Energieausgleich vorgenommen werden, bevor die nächste Attacke einsetzt."

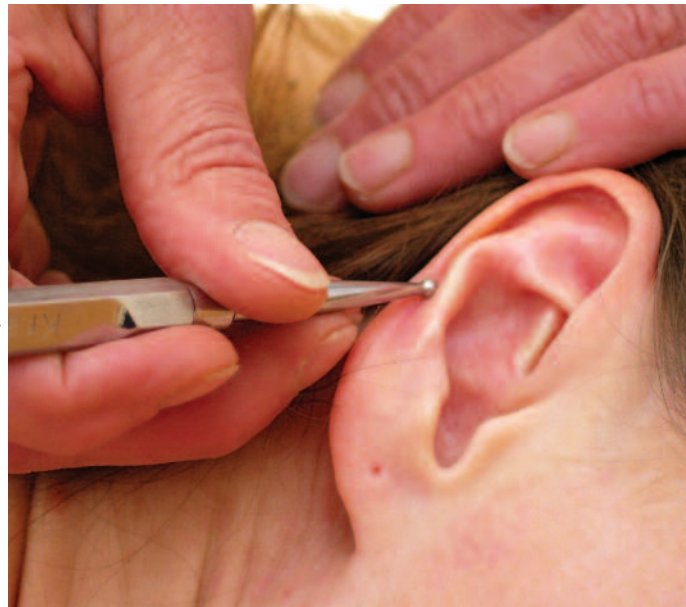
**Narben und blockierte Gelenke als "Störenfriede".** Bei der Suche nach den Ursachen der Energiefluss-Störungen widmet sich der APM-Therapeut insbesondere Narben und blockierten Gelenken. "Narben, die nach Impfungen, Operationen, Geburten oder Verletzungen entstanden sind, können den Energiefluss nachhaltig blockieren und so mitverantwortlich sein für über- und unterversorgte Körperareale."

So können Narben von Kiefer- oder Schilddrüsen-Operationen den Energiefluss im Magen-Meridian stören. Narben,



Kaiserschnittnarben blockieren vielfach den Energiefluss und sind verantwortlich für so manche Migräne. Mittels Narbenentstörung und konsequenter Pflege lassen sich gesundheitliche Beeinträchtigungen oftmals mit Erfolg therapieren.

*Für den APM-Therapeuten ist das Ohr wie ein offenes Buch: Ob Wirbelsäulen-Probleme, Herz-Rhythmus-Störungen, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen - über den Ohrbefund ermittelt er energetische Fülle- und Leere-Zustände und kann auf sie einwirken. Das funktioniert, weil die Oberfläche des Ohres eine Reflexzone bildet (wie etwa auch der Fuß). Über exakt definierte Reflexpunkte lassen sich zugeordnete Organe oder Funktionsbereiche im Körper beeinflussen.*



die von Pockenschutzimpfungen herühren, können den Energiefluss im Dreifachen Erwärmer hemmen. Und Tattoos auf dem Schulterblatt stellen nicht selten eine "Chi-Barriere" im Verlauf des Gallenblasen-Meridians dar.

Energiefülle beziehungsweise -leere im Bereich der Körpermitte (und somit auch des Genitalbereiches) kann bei Frauen nicht selten für Migräne-Schübe verantwortlich gemacht werden. "Diese Region wird energetisch vom Nieren-Meridian sowie dem Konzeptionsgefäß - der Mutter aller Yin-Meridiane - versorgt. Nicht selten stören in diesem Bereich Dammriss- oder Dammschnittnarben den Energiefluss", gibt Ulrike Rudolph zu bedenken. Eine Kaiserschnitt-Narbe kann unter anderem als Störfeld auf das Konzeptionsgefäß, auf Nieren- und Magen-Meridian wirken. "Wenn also Migräne in der Folge einer Geburt auftritt, ist die Wahrscheinlichkeit gegeben, dass Narben den Energiefluss stören." Weil Narben häufig Ursache von Beschwerden vielfältigster Art sind, kommt dem Aufspüren, Charakterisieren und Entstören der bei der Behandlung jeglicher energetischen Dysbalancen große Bedeutung zu - insbesondere, wenn sie dem Verlauf von Meridianen folgen, diese durchkreuzen oder im unmittelbaren Einflussbereich liegen. "Die Narbe als solche bleibt natürlich bestehen - aber sowohl die Durchblutung als auch die energetische ‚Durchblutung‘ lassen sich positiv beeinflussen."

Auf der Suche nach Gelenkblockaden wird der APM-Therapeut vielfach an den Kreuz-Darmbein-Gelenken (KDG) - den gelenkigen Verbindungen zwischen Kreuzbein und den beiden Darmbeinen - fündig. Aber auch ein Kopfgelenk (besonders sensibler Übergang zwischen oberer Halswirbelsäule und dem Schädel) oder das Kiefergelenk (Zahnoperationen!) können minimal "blockiert" sein und eventuell den Energiefluss stören.

**Keine Körperregion, kein Organ wird isoliert betrachtet**

**Ganzheitlicher Ansatz.** Die APM geht die Migräne ganzheitlich an: Ziel der Behandlung ist der freie Energiefluss in sämtlichen Meridianen. Häufig stellen Patienten fest, dass - quasi als "Nebenergebnis" der Therapie - auch andere gesundheitliche Beeinträchtigungen verschwinden: etwa Rückenschmerzen, Probleme mit dem Kreislauf oder Schlafstörungen.

"Denn mit der APM wird nicht nur der Migräneschmerz therapiert, sondern der gesamte Organismus mit seiner Vielzahl von Störungen", macht Ulrike Rudolph deutlich. Umfragen unter Patienten bestätigen, dass Beschwerden an der Wirbelsäule, Gelenkerkrankungen, Rheuma und Durchblutungsstörungen mit der APM sanft und ohne Nebenwirkungen günstig zu beeinflussen sind.

**Apropos Nebenwirkungen.** Vielfach können Migräne-Patienten bereits während der APM-Behandlungsserie die Schmerzmittel-Dosis deutlich reduzieren. "Gerade vor dem Hintergrund von so genanntem ‚Medikamenten-Kopfschmerz‘ ein weiterer positiver Aspekt der APM", unterstreicht Ulrike Rudolph. Medikamenten-Kopfschmerz entsteht durch häufige oder regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln und bedarf meistens einer Entzugsbehandlung. Eigenmedikation mit frei verkäuflichen Schmerzmitteln kann den Weg für den so genannten medikamentenbedingten Kopfschmerz bereiten. "Die APM hingegen belastet die Organe zu keinem Zeitpunkt", so Ulrike Rudolph. ●



APM-Therapeuten finden Sie auf der Homepage: [www.apm-penzel.de](http://www.apm-penzel.de).