

Spannungskopfschmerzen / Migräne

Kopfschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden überhaupt.

Viele Menschen kennen das Gefühl – ein dumpfer und drückender Schmerz, meistens beidseitig auftretend – vor allem im Bereich der Schläfen, als ob sie einen Schraubstock um den Kopf hätten. Beschwerden, die auf Spannungskopfschmerzen hinweisen können.

Bei der Migräne verschärft sich das Beschwerdebild. Die Schmerzen von leicht bis stark werden meist einseitig lokalisiert und kommen stechend, bohrend, pochend, krampfartig oder auch pulsierend vor – oft über Stunden oder Tage anhaltend. Zusätzliche Begleiterscheinungen können Schlafstörungen, Reizbarkeit, Übelkeit, Erbrechen, Verdauungsstörungen, Licht- und Lärmempfindlichkeit sein.

All dies kann die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen.

Spannungskopfschmerzen und Migräne können mit der chinesischen Medizin sehr gut behandelt werden, was mehrere Studien belegen. Die Behandlung richtet sich ganz nach der individuellen Diagnose und kann Balance-Akupunktur, Tuina-Massage, Schröpfen und auch Qigong-Übungen beinhalten.

Das Training steigert die Körperwahrnehmung, die Beweglichkeit, die Konzentration und den Gleichgewichtssinn. Gleichzeitig wird die Atmung vertieft, Spannungen werden abgebaut, und man wird leistungsfähiger. Das Üben wirkt sich positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem aus und stärkt die Abwehrkräfte.

Die Therapie verfolgt dabei folgende Ziele:

Schmerzerleichterung bis hin zum vollständigen Abklingen der Schmerzen, Verbesserung der Lebensqualität, Reduktion der Schmerzmedikation oder Verbesserung der Fähigkeit, den Alltag zu bewältigen.

Natürlich Gesund! Mit dem Wissen der Natur.

Übrigens: Auch hier kann ich Ihnen helfen!

- Schmerzen akut/chronisch
- Kopfschmerzen/Migräne/Tinnitus
- Schulter- und Nackenbeschwerden
- Rückenschmerzen/Hexenschuss
- Gelenkschmerzen/Tennis- oder Golfer-Arm
- Rheumatische Beschwerden
- Bindehautentzündungen/trockene Augen
- Allergien/Heuschnupfen
- Asthma/Atemwegsprobleme
- Menstruations-/Wechseljahrsbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Blasenentzündung/Harnrang
- Schlafstörungen
- Burnout/Erschöpfungszustände/Stress

Qigong Kurse

Siehe Homepage www.akupunktur-spiez.ch



Jürg Champoud

Krankenkassenanerkannter
TCM Therapeut Akupunktur und
Tuina-Massage/dipl. Qigong-Lehrer

Oberlandstrasse 10, 3700 Spiez
www.akupunktur-spiez.ch, 079 26 26 075