

# BAI ZHI 5

---

## KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☉ Kopfschmerzen verschiedener Ätiologie, nach TCM: Scheitelkopfschmerzen, Okzipitalkopfschmerzen, Wind-Kälte-Kopfschmerzen, Wind-Hitze-Kopfschmerzen und Kopfschmerzen bei Blutstagnation
- ☉ Kopfschmerzen verschiedener Ätiologie, nach Schulmedizinischen Gesichtspunkten: Kopfschmerzen bei Sinusitis, orbitale Kopfschmerzen, Spannungskopfschmerzen (Cephalea) und Kopfschmerzen bei Migräne.

## THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄSS TCM

- ☉ Lindert Schmerzen
- ☉ Regt Qi- und Blutzirkulation an
- ☉ Behebt Qi- und Blutstagnation

## DOSIERUNG

3 mal täglich je 3 bis 4 Kapseln auf nüchternen Magen einnehmen. Bei starken Schmerzen kann die Dosis auf bis zu je 6 bis 8 Kapseln alle 4 bis 6 Stunden erhöht werden.

## ERGÄNZENDE FORMELN

- ☉ Bei Migränekopfschmerzen mit *Chuan Xiong 12* kombinieren.
- ☉ Bei Kopfschmerzen als Folge von traumabedingten oder muskuloskeletalen Verletzungen auch *Su Mu 14* verschreiben.
- ☉ Bei stress- und spannungsbedingten Kopfschmerzen durch *Chai Hu 10* oder *Chai Hu 18* ergänzen.
- ☉ Bei Kopfschmerzen als Folge von Leberfeuer mit *Long Dan Cao 14* kombinieren.
- ☉ Bei Migränekopfschmerzen mit aufsteigendem Leberwind auch *Gou Teng 14* verschreiben.
- ☉ Bei Kopfschmerzen aufgrund von Wind-Hitze zusätzlich *Jin Yin Hua 17* einnehmen.
- ☉ Bei Kopfschmerzen aufgrund von verstopften Nasennebenhöhlen auch *Ge Gen 14* oder *Xin Yi Hua 15* verordnen.
- ☉ Bei Kopfschmerzen mit Nacken- und Schultersteifigkeit durch *Qiang Huo 9* ergänzen.
- ☉ Bei Kopfschmerzen aufgrund von Umwelt- oder anderen Giften auch *Lian Qiao 8* verschreiben.

## ERNÄHRUNG

- ☉ Keine eisgekühlten Getränke oder kalte Nahrungsmittel einnehmen, da diese Gefäße, Meridiane und Kollateralen verengen.
- ☉ Den ganzen Tag ausreichend Wasser trinken, um Dehydrierung zu vermeiden.
- ☉ Bei ernährungsbedingten Kopfschmerzen auf Ernährung achten.
- ☉ Ausreichend Obst, Gemüse, Körner, rohe Nüsse und Kerne essen.
- ☉ Koffeinentzug ist eine der Hauptursachen von Kopfschmerzen. In diesem Fall den Konsum von koffeinhaltigen Nahrungs- und Genussmitteln wie Kaffee, Tee und Cola schrittweise bis auf Null abbauen.

# BAI ZHI 5

---

- ☉ Tyramin enthaltende Lebens- und Genussmittel wie Alkohol, Schokolade, Banane, Zitrusfrüchte, Avocados, Kohl und Kartoffeln meiden, da Tyramin Kopfschmerzen auslösen kann. Gleichfalls auf Kuchen, Milchprodukte (ausgenommen Joghurt), verarbeitete oder abgepackte Lebensmittel (wegen Farbstoffen, Konservierungsmitteln und anderen Zusatzstoffen), Tabak und minderwertige Fertignahrung verzichten.
- ☉ Menschen, die auf Mononatriumglutamat (MSG) allergisch sind, sollten darauf verzichten. MSG findet man üblicherweise in Dosensuppen, Fertigmahlzeiten, einigen Fleischsorten, vielen vorgekochten Tiefkühl Speisen und Restaurantkost.

## HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Bei allergiebedingten Kopfschmerzen, Allergene wenn immer möglich melden. Mit Luftreinigern kann der Allergengehalt der Luft minimiert und damit das Allergie- und Kopfschmerzenrisiko gesenkt werden.
- ☉ Klimaanlage, Ventilatoren, Durchzug und Zugluft an Kopf und Nacken meiden.
- ☉ Stresssituationen und –umfelder so gut wie möglich meiden. Anspannungen mit Massage, warmen Bädern und Sport lösen.
- ☉ Spannungskopfschmerzen können oft durch sanfte Nacken- und Schultermassagen beseitigt werden. Voll- und –fußbäder mit Bittersalz können auch Abhilfe schaffen.
- ☉ Gegen zirkulationsbedingte Kopfschmerzen hilft oft eine kräftige Kopfhautmassage.
- ☉ Regelmäßige Bewegung, ausreichend Erholung und normale Schlafgewohnheiten sind von grundlegender Bedeutung für die Gesundheit.

## ZUR BEACHTUNG

- ☉ Patienten mit hartnäckigen Schmerzen, die sich durch **Bai Zhi 5** nicht lindern lassen, sollten sich im Hinblick auf mögliche strukturelle oder funktionale Anomalien untersuchen lassen.
- ☉ Bei Patienten, die neben Kopfschmerzen auch unter Sehschwäche und Erbrechen leiden, sollte umgehend ein CT-Scan oder ein MRI vorgenommen werden, um intrakraniellen Druck aufgrund eines Tumors, eines Aneurysmas oder eines Hydrocephalus internus auszuschließen.
- ☉ Patienten, die Antikoagulantien (z.B. Marcoumar) oder Thrombozytenaggregationshemmer einnehmen, sollten diese Formel mit Vorsicht verwenden, da in diesem Fall ein leicht erhöhtes Blutungs- und Hämatomrisiko bestehen kann.
- ☉ Diese Formel ist während der Schwangerschaft und des Stillens kontraindiziert.
- ☉ **Bai Zhi 5** eignet sich für eine kurzfristige Behandlung akuter Schmerzen, nicht für die Langzeittherapie bei chronischen Beschwerden. Nach Abklingen der akuten Schmerzen ist **Bai Zhi 5** deshalb abzusetzen und im Sinne einer Erhaltungstherapie durch eine andere Formel zu ersetzen.