

Migräne der Frau - Kopfschmerz des Mannes

Was steckt hinter den für uns als Außenstehenden witzigen Bemerkungen, wenn eine Frau vor einer für sie wichtigen Situation sagt: "Liebling, ich kann nicht mit. Ich habe meine Migräne!"

Oder wenn der geliebte Familienvater am Wochenende, wo er dann Zeit für die Kinder hätte, mit Kopfschmerzen auf den Sofa liegt und nicht gestört werden will?

Sind es nur Ausreden?

Sind es psychosomatische Beschwerden?

Sind es scheinbar zufällige Erscheinungen?

Oder stecken da wirklich klar definierte Zusammenhänge dahinter?

Dass dieses Thema schon seit längerem zu Diskussionen anregt, zeigt ein Blick in die psychologische Literatur. Unter dem Terminus "Konversionshysterie" wird beschrieben, daß vorrangig Frauen von der Migräne betroffen werden und dies aus eher zu belächelnden Gründen. Die Gründe in der Vergangenheit waren genauso vielschichtig wie heute. Allerdings werden sie heute ernstgenommen.

Die Migräne ist mit einer Verteilung von 3:1 eine Domäne der Frauen.

Seltener und fast reine Männersache - siebenmal häufiger als bei Frauen- ist der Cluster-Kopfschmerz. Es handelt sich dabei um einen bohrenden, einseitigen Schmerz, der sich meist vom Nacken über den Kopf nach vorn zieht und am stärksten hinter dem Auge oder der Stirn auftritt. Oft tränt dabei das betroffene Auge, die Nase verstopft. Der Schmerz ist so quälend, daß seine Opfer wie wahnsinnig herumlaufen oder mit dem Oberkörper pendeln. Die Attacken dauern zwischen einer halben und anderthalb Stunden, kommen in Serien (Cluster = Bündel), die vier bis sechs Wochen anhalten können. Obwohl es relativ einfach zu diagnostizieren ist, verwechseln ihn viele Ärzte mit einer Trigeminus-Neuralgie. Über die Ursachen dieser grausamsten aller Kopfschmerzen - "als wenn einem ein Messer durchs Auge in den Kopf gestoßen wird" - rätseln die Wissenschaftler noch immer. Normale Schmerzmittel helfen nicht, nur das Einatmen von Sauerstoff.

Der kleine Unterschied

Warum leben Frauen länger als Männer? Schuld daran ist das männliche Y-Chromosom, fanden englische Forscher heraus. Es beschleunigt nämlich das Leben, meldet das Medizin-Journal "British Journal of Obstetrics and Gynaecology".

Schon vor der Geburt wachsen männliche Embryonen rascher als weibliche. Aber das schnellere Wachstum hat nicht nur Vorteile, meinen die Wissenschaftler, weil die männliche Stoffwechselrate dadurch erhöht ist. Da die bei Männern - im Vergleich zu Frauen - rasante Stoffwechselrate ein Leben lang anhält, bricht der männliche Stoffwechsel in kritischen Lebensphasen schneller zusammen. Hinzu kommt, daß das Leben bei Männern rascher abläuft und sich auch eher vollendet. Daher ist die durchschnittliche Lebensspanne von Männern ca. 5 - 7 Jahre kürzer als die der Frauen.

Dieser Hintergrund will beleuchten, daß der Unterschied zwischen Mann und Frau unter Umständen noch weitreichendere Folgen haben kann. So z.B. ist die Verarbeitung von Stress unterschiedlich ausgeprägt, welche dann wiederum einen Einfluss auf die Regeneration bzw. Erkrankung an psychosomatischen Beschwerden hat. Der Herzinfarkt bei Männern, ein typisch männliches Erscheinungsbild, wird nun auch zunehmend bei Frauen beobachtet, die unter ähnlichen Bedingungen und Reaktionen ihren Beruf ausüben. Die Psychosomatik will erklären, daß es keine geschlechterspezifischen Erkrankungen gibt, nur die Veranlagung und Prägung durch die Vorbilder (Eltern, Lehrer) können bestimmte Verhaltensweisen vorbestimmen. Die unterschiedliche Mentalität kommt in den folgenden Beispielen ganz gut heraus:

Wochenend-Migräne - Ein Männerleiden!

Männer leiden häufiger unter einer Wochenend-Migräne als Frauen. Das hat eine Untersuchung von Migränespezialisten in London gezeigt. Über die möglichen Ursachen der Wochenend-Migräne wird schon seit langem gerätselt. Psychische bzw. neurotische Faktoren werden ebenso diskutiert wie Verschiebungen des Wach-Schlaf-Rhythmus - am Wochenende wird bekanntlich länger geschlafen - und dem zu Wochenend-Beginn meist deutlich höheren Alkoholkonsum. Viele halten den veränderten Stress-Level am Wochenende für die wahrscheinlichste Lösung, zumal sie auch eine Erklärung für den höheren Anteil von Männern bietet: Männer haben nach dieser Hypothese wochentags mehr Arbeitsstress als am Wochenende, während für Frauen das Wochenende anstrengender als für Männer ist. Die Migräne wäre dann gewissermaßen ein "Entzugs-Syndrom".

Ursache kann aber auch der Kaffee-Entzug und die Abkehr von der Spannung der Woche zur Erholung am Wochenende sein. Therapie? bloß keine Schmerzmittel nehmen, Kaffee trinken und Sport treiben oder intensives Hobby aussuchen.

Neben den primären Kopfschmerzformen und jenen, denen eine ernste Erkrankung zugrunde liegt, gibt es noch eine ganze Reihe von kuriosen Varianten, die meistens leicht zu beheben sind.

Der "Shopping-Kopfschmerz" beispielsweise liegt häufig bei Frauen vor, die immer wieder an denselben Tagen der Woche oder des Monats migräneartige Kopfschmerzen bekommen. Ursache der Schmerzattacken: Aufregung beim Einkaufen, die Angst, zuviel Geld auszugeben, Hunger durch verspätetes Essen, das ungewohnte Licht und die schlechte Luft (Klimaanlage) in vielen Kaufhäusern. Wenn der Großeinkauf auf mehrere Tage verteilt wird, verschwinden die Schmerzen in den meisten Fällen.

Ein weiteres Kuriosum: der "**Sex-Kopfschmerz**", der bei wachsender Erregung zunimmt. Männer leiden dreimal so oft daran wie Frauen.

Auch wer bei der Kuchenschlacht am Sonntag oder beim Geburtstag drei oder vier Stück Kuchen hintereinander isst, kann Kopfschmerzen bekommen. Ursache: Nach vorübergehendem Blutdruckanstieg kommt es zu einer Insulinreaktion des Körpers. Der Blutzuckerspiegel sinkt drastisch ab, als Folge treten Kopfschmerzen auf. In Deutschland leiden über fünf Millionen gelegentlich am "**Zucker-Kopfschmerz**".

Gerade in der Behandlung der Migräne und Kopfschmerzen ist ein Unterschied zwischen Mann und Frau festzustellen. Nicht nur in der Konstitution, sondern auch in der Art und Weise, wie sich die Beschwerden äußern, auswirken und behandeln lassen. Während ein chemisches Medikament auf diese Situation nicht eingehen kann, ist die Homöopathie in der Lage, diese individuelle Ausgangssituation zu berücksichtigen. So wurde mit dem Migräne- und Kopfschmerz-Kurmittel Unotex N masculin/feminin eine ideale Möglichkeit geschaffen, auf genau diesen Punkt einzugehen.

Unotex N masculin enthält: Gelsemium, Spigelia, Iris, Nux vomica, Digitalis;

Unotex N feminin enthält: Gelsemium, Spigelia, Iris, Cyclamen, Cimicifuga, Pulsatilla;

Beim Mann wurde mehr der stressbedingte Charakter der Kopfschmerzen herausgearbeitet, ebenso werden Herz/Kreislauf (Digitalis) und der Magenbereich (Nux vomica) zu den Basismitteln hinzugenommen.

Digitalis ist ein typisches Herzmittel, welches allerdings in seinem Arzneimittelbild bezüglich des Kopfes folgendes beschreibt: Scharfer, schießender Stirnkopfschmerz, der sich in die Nase erstreckt, nach Trinken von kaltem Wasser oder Essen von Eis. Schwere des Kopfes.

Nux vomica ist ein Mittel, welches eine Art Gleichgewicht der Kräfte im Körper herstellen kann und gerade bei chronischen Beschwerden den eingenommenen Medikamenten entgegenwirkt. Bezüglich des Kopfes ist Nux vomica ein Mittel, das sehr gut auf empfindliche Sinneseindrücke anspricht (Geräusche, Gerüche, Licht etc.) Kopfschmerzen im Hinterkopf oder über den Augen gehören ebenso zu den Charakteristika wie drückender Schmerz auf den Scheitel, Stirnkopfschmerz mit dem Verlangen den Kopf gegen etwas zu pressen; Kopfschmerzen bei Sonnenschein.

Bei der Frau kommt der zyklusabhängige Aspekt, d.h. die hormonelle Situation durch Cyclamen, Cimicifuga und Pulsatilla zum tragen.

Cyclamen wirkt bei Kopfschmerzen am Morgen mit Flimmern vor den Augen, bzw. Sehstörungen wie Sterne sehen, Schwindel. Einseitiger Kopfschmerz in Verbindung mit Verdauungsstörungen.

Cimicifuga ist das Mittel mit einer breiten Wirkung auf das zentrale Nervensystem und krampfartigen Schmerzen, pochende und blitzartige Schmerzen sind ebenso charakteristisch wie Kopfschmerzen nach Sorgen, übermäßigem Lernen und Bezug zu den Unterleibsorganen der Frau.

Pulsatilla ist das wichtigste Frauenmittel, besonders für die sanften, nachgiebigen Nicht-"Nein"-sagenden Frauen. Die Charakteristik bezüglich des Kopfes sind wandernde Stiche im Kopf, der Schmerz erstreckt sich zu Gesicht und Zähnen, Kopfschmerz durch Überarbeitung.

Beide Mittel sind Kurmittel, d.h. sollten über mehrere Monate eingenommen werden, um eine effektive Wirkung zu zeigen. In der Praxis haben sich die Anwendung von ca. 3 Monaten bewährt, wenn für 1-2 Monate ein Pause eingelegt wird, um dann wieder eine dreimonatige Kur durchzuführen. In der Pause hat der Organismus die Möglichkeit, über die Selbstheilkräfte für ein harmonisches Gleichgewicht zu sorgen, angeregt durch die homöopathischen Mittel.

Verfasser:

Jan W. Moestel, Postfach 20 07, 90710 Fürth, Fax 0911/7908898