

Naturheilkundliche Therapieansätze bei Kopfschmerz/Migräne

Migräne/Kopfschmerz ist ein Phänomen, welches zu der großen Kategorie der Schmerzen zählt. Zahlreiche Untersuchungen und Forschungen machen deutlich, was hinter diesem Prozess im Körper steht - Schmerz kann uns sowohl guter Freund wie übler Feind sein. Schmerz entsteht, wenn einer der unzähligen Schmerzrezeptoren an den freien Nervenenden angesprochen wird. Das kann durch Druck, Verletzung oder Entzündung - wie bei der Migräne - geschehen. Das geschädigte Gewebe setzt Enzyme frei, die das Nervenende "aufweichen". Schmerzstoffe wie Histamin und Serotonin können es jetzt porös machen, Natriumionen dringen ein und erzeugen einen Nervenimpuls.

Dieser Nervenimpuls steigt nun die Nervenfasern empor und gelangt über das Rückenmark ins Großhirn. Dort in der Hirnrinde gibt es für jede Region unseres Körpers eine entsprechende Empfangsstelle - damit wir wissen, wo es uns weh tut. Denn die Schmerzempfindung selbst entsteht erst in unserem Kopf.

Wie stark Schmerz empfunden wird, hängt nicht nur von Tagesform und Tageszeit ab - mittags am schwächsten, nach Mitternacht am stärksten -, sondern auch von Erziehung und sozialem Umfeld. Bei unerträglichen Schmerzen schüttet die körpereigene Schmerzabwehr so viele Endorphine und Enkephaline ins Rückenmark aus, daß die Schmerzleitungen an den Nervenbrücken wie durch eine Morphinspritze blockiert werden.

Chronische Schmerzen, egal wo im Körper, stellen eine massive Beeinträchtigung der Lebensqualität dar und so wundert es nicht, daß etwa ein Drittel der dreißig Millionen Kopfschmerz- und zwanzig Millionen Migränekranken in Deutschland regelmäßig zum Arzt gehen. Die meisten, so räumen Ärzte ein, brechen irgendwann aus Verzweiflung über den Misserfolg der Therapie den Marathon durch die Arztpraxen ab und behandeln sich selbst.

Doch viele von ihnen landen damit in einer Sackgasse: Sie werden von Schmerzmedikamenten abhängig und handeln sich sogar zusätzliche Kopfschmerzen ein. Denn: Wer jahrelang Kopfschmerzmittel einnimmt, bekommt einen dumpf drückenden Dauerkopfschmerz, der den ganzen Tag über anhält und sich bei körperlicher Belastung noch verstärkt. Einziger Ausweg: konsequenter Schmerzmittelentzug unter therapeutischer Aufsicht.

Da man die im Körper ablaufenden Prozesse kennt, wird die Migräne nun schulmedizinisch mit Medikamenten behandelt. Die unterschiedlichen Behandlungsformen sind einerseits darauf ausgerichtet die Schmerzen während des Anfalls zu verringern, andererseits versucht man, vorbeugend den Anfall zu verhindern.

Aber wie so oft bedeutet die medikamentöse Therapie, den "Teufel mit dem Beelzebub" austreiben zu wollen. Einerseits besteht die Gefahr einer Medikamentenabhängigkeit. Andererseits handelt man sich gerade bei der Anfallsbehandlung (der sogenannten Kupierung) nicht selten genau das wieder ein, was man eigentlich loswerden wollte: Dauerkopfschmerzen.

Aber auch Verwirrtheit, Schlafstörungen oder gar schwerste psychische Störungen wie Depressionen und Psychosen gehören zu den möglichen Nebenwirkungen der heute gebräuchlichen Migräne-Hemmer.

Wirksame Alternativen

Dass es neben der medikamentösen Behandlung von Migräne noch andere wirksame Alternativen gibt, zeigen zahlreiche Arbeiten und Erfahrungen aus der Traditionellen biologischen Naturheilkunde.

Biofeedback-Training

Man hat eine psychologische Therapie entwickelt und getestet, die der medikamentösen Migränebehandlung nachweislich überlegen ist. Zudem fallen die drastischen Nebenwirkungen weg.

Ein wesentlicher Baustein dieser Therapie ist das sogenannte "Vasokonstriktions-Training". Ziel dieses Trainings ist es, daß der Patient lernt, die Veränderungen der eigenen Blutgefäße selbst zu steuern. Willentlich kann er so die Dehnung der Blutgefäße und damit die Migräneschmerzen verhindern.

Beispielsweise werden die Hände durch Kontakte mit einem Computer verbunden, der den elektrischen Widerstand der Haut misst - Funktionsweise wie ein Lügendetektor. Auch ein EKG (Elektrokardiogramm) ist ein Bio-Feedback. Bei nachlassendem Widerstand erscheint auf dem Bildschirm ein schrumpfendes

graphisches Zeichen. Mit Hilfe der Rückkopplung können Kopfschmerz/Migräne-Betroffene lernen zu erkennen, wann sie sich entspannen und mit welcher Technik es am geeignetesten funktioniert.

Bei diesem Training macht man sich das Bio-Feedback zunutze, bei dem der Patient permanente Rückmeldungen - etwa auf einem Monitor - über den Dehnungszustand seiner Blutgefäße und Arterien erhält. So lernt er einzuschätzen, wie er der schmerzverursachenden Dehnung der Gefäße entgegenwirken kann. Gearbeitet wird mit den Methoden des Autogenen Trainings, der plastischen Visualisation, Atementspannung und andere. Schon nach zehn Übungssitzungen nehmen Häufigkeit der Migräneanfälle und Intensität der Schmerzen ab.

Darm und Kopfschmerzen

Aus der psychosomatischen Therapie heraus ist bekannt, daß Migräniker und Kopfschmerzbetroffene überproportional unter Obstipation leiden. Wer sich schwer von etwas trennen kann; wer leicht verkrampft und sehr stark auf äußere Belastung reagiert; wer die Tendenz hat, introvertiert zu reagieren, wo er eigentlich konfrontieren sollte; der trennt sich auch schwer von seinem Darminhalt. Somit wird auch klar, warum eine der wichtigen naturheilkundlichen Methoden die Darmsanierung bzw. Darmreinigung darstellt. Vermehrt abgelagerte Substanz, die sich im Dickdarm staut, produziert eine Menge an Toxinen, Alkoholen und fördert über die Darmzotten und Kapillaren die Rückvergiftung des Gesamtorganismus. Gerade die Alkohole, die im Darm freigesetzt werden, wandern über die Gefäßsysteme zum Gehirn und führen dort zu den entsprechenden Reaktionen wie z.B. Kopfschmerzen, Schwindel, Depressionen, Lethargie, Schlafstörungen usw.

Verspannungen und Kopfschmerzen

Kaum ein Migräniker oder Kopfschmerzbetroffener hat keine Probleme oder Beschwerden mit der Wirbelsäule oder muskulären Verspannungen. Verkrampfungen, Myogelosen, Verhärtungen, Ablagerungen, Fehlstellungen im Bereich der HWS stellen die größten Probleme dar. Ebenso kann aber auch eine besonders bewegliche Wirbelsäule Beschwerden machen. Die sitzende Tätigkeit im Büro, Auto, vor dem Computer fördert die Fehlhaltung bzw. die Verkrampfung, da diese Tätigkeiten nicht zum Vergnügen getrieben werden, sondern meistens zum Geldverdienen unter Stress.

Sogenannte vertebrale Kopfschmerzen gehen von den Schmerzrezeptoren der Wirbelkörper und den daran vorbeilaufenden Nerven aus. Die Schmerzqualität ist ähnlich dem Cervikalkopfschmerz, ausstrahlend über den Hinterkopf und Scheitel bis zur Stirn und den Schläfen. Ein Zusammenhang mit der Tageszeit (morgens schlimmer) und Wetterfühligkeit ist hier besonders deutlich.

Der spondylogene Kopfschmerz geht mehr von den Wirbelkörpern bzw. den Nervenkanälen aus. Ursache können verengte Foramen vertebrales sein.

Aufgrund der obigen Ausführungen wird verständlich, daß eine Ursachenforschung hier der ideale Weg ist, um ursächlich zu therapieren. Eine ausführliche Anamnese führt oft sehr schnell zum gewünschten Hintergrund. Eine Unterstützung kann der Kopfschmerz-Migräne-Fragebogen sein. Kostenlos beim Verfasser anzufordern.

Therapieansätze zur Migräne/Kopfschmerzbehandlung

So wie jede andere Erkrankung, ist auch der Bereich der Migräne/Kopfschmerz eine sehr individuelle Erscheinung und eine Therapie muß immer an den Bedürfnissen des Erkrankten ansetzen. Einheitliche Therapiemaßnahmen oder Therapieansätze können nur eine Basis oder Arbeitsgrundlage darstellen, nie ein komplettes Therapieschema für alle Betroffenen. Die nun folgenden Therapieansätze sind aus der Praxis heraus und durch die Mitarbeit der Betroffenen entstanden. Prinzipiell kann jede der bekannten Therapiemethoden eine Linderung oder sogar Heilung bewirken. Aber bei einem anderen Patienten helfen diese Empfehlung gar nichts und so entmutigend diese Aussage scheinen mag, so ist sie doch der Hinweis auf das eigentliche therapeutische Arbeiten - nämlich jeder Patient ist ein Individuum und braucht somit seine spezielle Behandlung, sein individuelles Therapiekonzept, seine Kombination an Präparaten. Dies auszufinden ist ja gerade der Anspruch an uns Therapeuten, dies können wir aber nur mit dem Patienten und "nur" mit ihm.

Die Naturheilkunde ist bei der Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne immer schon besser ans Ziel gekommen, da sie die Natur des Menschen in den Vordergrund stellt, die ursächliche Behandlung ist das Ziel. Die rein schulmedizinische Therapie hat eben neben den Erfolgen auch sehr große Schwierigkeiten mit den Nebenwirkungen bzw. Abhängigkeiten zu den allopathischen Medikamenten.

Vorrangig zu der Kopfschmerz/Migräne-Therapie geeignet ist die Neuraltherapie, sozusagen die erste Methode, die angewendet werden sollte.

In Anschluss daran ist die Akupunktur mit ihren zum Teil erstaunlich schnellen Erfolgen zu würdigen. Neuraltherapie und Akupunktur möchte ich hier nicht besonders ausführen, da dies zu weit führen würde.

Ernährung und Kopfschmerzen

Ein großes Thema ist die Ernährung, bzw. Genussmittel. Eine ganze Reihe von Genussmittel wie Cola, Kaffee, Schokolade, Zigaretten, Alkohol können einen Anfall auslösen. Aber auch Nahrungsmittel wie Tomaten, harter Käse, Rotwein, Nüsse. Eine detaillierte Auflistung kann dem Patienten helfen, jeden einzelnen Punkt bei seiner Ernährung zu überprüfen und gegebenenfalls wegzulassen.

Interessant ist die Feststellung, daß durch eine Heilfastenkur innerhalb von 3 Tagen Kopfschmerzen/Migräne verschwinden und erst durch die konventionelle Nahrungsaufnahme wieder auftreten.

Eine elegante Methode bei Nahrungsmitteln ist der Test mit der EAV (Elektroakupunktur), um auf schnellem und effektiv-aussagefähigem Weg an die möglichen Ursachen zu kommen.

Weitere Aspekte können Hunger und Hypoglykämie sein, ebenso Mykosen und

Nahrungsmittelallergien. Nahrungsmittelallergien können ausgelöst werden durch

Serotonin (Walnüsse, Bananen, Ananas, Tomaten, Avocado, Pflaumen),

Tyramin (Rotwein, Käse, Konservierungsmittel)

Histamin (Milch, Milchprodukte, Käse, Südfrüchte)

Bewährte naturheilkundliche Arzneimittel:

Horvi: Ammodytes Reintoxin 2 x wöchentlich 1 Ampulle im Wechsel mit Crotalus Reintoxin.

Serpalgin nach Bedarf 1-2 Ampullen täglich

Mischspritze Fa. Heel zu Akutbehandlung

1 Amp. Spigelion

1 Amp. Aconitum-Homaccord

1 Amp. Belladonna-Hommac.

1 Amp. Gelsemium Homacc.

1 Amp. Ferrum-Phosph. Injeel je nach Bedarf injizieren

Rephalgin Tbl. - Repha mehrmals täglich 1 Tbl.

Im spastischen Vorstadium:

Secale cornutum Oplx. Tropf (Fa. Madaus)

Physikalische Therapievor schläge:

Schiele-Fußbäder

Quark-Auflage, Lehm-Auflage, Kohlblatt-Auflage

Kneipp'sche Anwendungen nach Kneipp-Vorgaben

Alternativmethoden: Akupressur, Yoga und Co.

Wenn wir Kopfschmerzen haben, beginnen wir meist automatisch, unseren Kopf zu massieren - und tun damit genau das Richtige. Das, was Akupressur, Shiatsu und verwandte Verfahren uns auch raten. Denn durch den Druck auf bestimmte Stellen können wir den Schmerz wirksam lindern. Die wichtigsten Stellen sind:

die Schläfen,
der Knochen knapp unterhalb der Augenbrauen,
das seitliche Nasenbein und
der Kieferknochen oberhalb der Lippen.

Eine andere Alternative zu Tabletten ist die sogenannte Transkutane Elektrische Nerven-Stimulation (TENS). Dabei werden am Kopf zwei oder vier Elektroden angebracht, durch die schwache, gepulste elektrische Ströme geleitet werden. Frequenz und Stärke des Stroms lassen sich frei einstellen, bis der gewünschte Effekt - Schmerzlinderung beziehungsweise -freiheit - erzielt ist.

Weitere Methoden in Stichworten:

kalte beziehungsweise warme Kompressen (muß ausprobiert werden);

Lymphdrainage;

Kräutertee aus Pfefferminze, Melisse, Baldrian und/oder Hopfen;

Entspannungsmethoden wie beispielsweise autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga.

Sportliche Betätigung baut Spannungen ab und beugt Kopfschmerzen vor.

Verfasser:

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