

KOPFSCHMERZ IST NICHT GLEICH KOPFSCHMERZ

Die Ursachen sind vielseitig



Kopfschmerz und Migräne nehmen in unserer heutigen Gesellschaft immer mehr zu. 10 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Migräne. Etwa 90 Prozent der Kopfschmerz-erkrankungen entfallen auf die Kopfschmerzformen Migräne und Spannungskopfschmerzen, welche auch kombiniert auftreten können. Die Behandlung gestaltet sich oft sehr umfangreich und komplex.

Migräne oder Kopfschmerzen – Wo liegt nun der Unterschied?

Spannungskopfschmerzen

sind leicht bis mittelschwer, dumpf-drückend meistens im Kopf ausstrahlend. Im Unterschied zur Migräne sind Spannungskopfschmerzen nicht bewegungsabhängig und von Übelkeit, Erbrechen und Sehstörungen begleitet.

Migräne

ist eine chronische Kopfschmerzkrankheit mit anfallsartigen und akuten Schmerzattacken, welche pochend, pulsierend, üblicherweise halbseitig auftreten. Frauen leiden im Schnitt dreimal so häufig darunter wie Männer. In 10-15% der Fälle kündigt sich eine Migräne durch verschiedene neurologische Symptome wie z.B.: Sehstörungen, Flimmersehen, Lichtblitze, Gesichtsfeldausfall, Sprachstörungen, Missempfindungen, Kribbeln, Taubheitsgefühl und in seltenen Fällen auch Lähmungen an. Die Symptome treten auf, weil das Gehirn in dem Moment Entzündungsbotenstoffe ausschüttet, die die Wände der Blutgefäße anschwellen lassen. Körperliche Bewegung verstärkt

den Schmerz, außerdem können bestimmte Auslöser, sogenannte Trigger, einen Migräneanfall begünstigen.

Anfallsauslösende Faktoren erkennen

Bewerten Sie Ihre Situation selber unter Einbezug Ihrer psychosozialen Komponente und Ernährung. Haben Sie ausreichend gegessen, getrunken, geschlafen? Denn Schlafmangel, Flüssigkeitsmangel oder eine Unterzuckerung bedingt durch Auslassen von Mahlzeiten kann ebenfalls einen Anfall provozieren. Haben Sie Ihr Leben im Griff, im Sinne einer Balance zwischen Anspannung und Entspannung? Nein, dann ist es höchste Zeit, für sich zu sorgen. Migräne ist ein Warnzeichen des Körpers. Kümmern Sie sich um Ihre Psychohygiene und „erlernen“ Sie Entspannung. Intensive geistige Tätigkeit und Daueranspannung fördern Migräne – gönnen Sie sich also auch mal eine Pause. Denken Sie über Ihren Schmerzmittelgebrauch nach. Wenn Schmerzmittel (Triptane und Analgetika) zu häufig eingenommen werden, verursachen diese auf Dauer selbst Kopfschmerzen. Aus diesem Teufelskreis kann man aus eigener Kraft häufig nicht mehr ausbrechen. Die Lösung ist dann ein kontrollierter Entzug unter therapeutischer Aufsicht. Sehr oft finden sich auch Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten als Auslöser von Migräne: Pollen, Hausstaub, Milben, Tierhaare und andere Allergene rufen die Kopfschmerzattacken hervor. Neben hormonellen Schwankungen können auch Magenbeschwerden, Gallenblasenprobleme oder Nierenkrankheiten ein Auslöser sein. Vielleicht sind Ihre Beschwerden aber auch orthopädisch bedingt. Gemeint damit sind

Blockaden der Halswirbel, Beckenschiefstand, Hals – und Nackenverspannung. Einen Zahnarzt sollten Sie bei bestehenden Zahnherden oder Kiefergelenkbeschwerden konsultieren.

Einen besonderen Wert legt die naturkundliche Behandlung nicht nur auf Stressabbau, ausgleichende Verfahren wie Yoga, Meditation, Tai Qi, Qi Gong, Biofeedback oder progressive Muskelentspannung, sondern auch auf eine gesunde Lebensführung. Eine gute Verdauung und individuell angepasste Ernährung, sowie eine optimale Versorgung an Vitaminen und Spurenelementen.

Vermeiden Sie serotoninhaltige Lebensmittel wie z.B. Bananen, Tomaten und Walnüsse. Auch thymianhaltige Lebensmittel, wie Hefeprodukte, Salami, Joghurt, Käse, geräucherte Fleischwaren und Salzheringe. Genussmittel wie Cola, Kaffee, Alkohol (Rotwein, Bier), Schokolade und Nikotin sind neben Geschmacksverstärkern und Konservierungsmitteln ebenfalls als Triggerstoffe klassifiziert worden. Selbst geringe Alkoholmengen können bei Migränepatienten einen Anfall begünstigen, vor allem dann, wenn Stress dazukommt. Eine basenreiche, biologisch vollwertige Kost und eine konsequente Entgiftung kann die Wahrscheinlichkeit für Kopfschmerzen erheblich senken.

Interessant ist die Feststellung, dass durch eine Heilfastenkur innerhalb von 3 Tagen Kopfschmerzen / Migräne verschwinden und erst durch die konventionelle Nahrungsaufnahme wieder auftreten. Aus der psychosomatischen Therapie heraus ist bekannt, dass Migräniker und Kopfschmerz Betroffene überproportional häufig unter Verstopfung



Andrea Nonn ist Heilpraktikerin mit Herz und Seele, Kommunikationstrainerin, Yogalehrerin und Autorin mit umfassenden Fachwissen und praktischem Erfahrungsschatz. In ihrer Tätigkeit in Deutschland und auf Mallorca verbindet sie Yoga mit ganzheitlichen Heilmethoden.

Mehr über Andrea und ihre Tätigkeit finden Sie unter www.my-numen.de

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, der trennt sich auch schwer von seinem Darminhalt.“ Somit wird auch klar, warum eine der wichtigsten naturheilkundlichen Methoden die Darmsanierung bzw. Darmreinigung darstellt. Bedingt durch den teilweise hohen Schmerzmittelkonsum und vermehrt abgelagerte Stoffwechselabbauprodukte, welche Fäulnisprozesse in Gang setzen produzieren eine Menge an Toxinen und Alkoholen, welche über die Darmzotten und Kapillaren den Organismus vergiften. Gerade die Alkohole, die im Darm freigesetzt werden, wandern über das Gefäßsystem zum Gehirn und führen dort zu den entsprechenden Reaktionen wie z.B. Kopfschmerzen, Schwindel, Depressionen, Lethargie, Schlafstörungen usw. Wer oft Schmerzen hat, verliert irgendwann den Überblick, wann und wie stark Schmerzen auftreten. Das ist aber wichtig, will man die Ursache herausfinden. Deswegen empfehle ich Ihnen ein Schmerz-Tagebuch zu führen. Darin schreiben Sie genau auf, wie stark die Schmerzen sind, wann sie kommen und gehen. Was Sie gegessen und mögliche andere Faktoren. Denn Mithilfe eines Tagebuches ist es für den behandelnden Therapeuten viel leichter einen Therapieplan zu erstellen.

Was bietet die Naturheilkunde zur Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne an?

Neben den bereits erwähnten Möglichkeiten zur Prophylaxe und Therapie haben sich bei Verspannungen und in akuten Schmerzsituationen die Schmerzpunkt-pressur nach Liebscher und Bracht mit den dazu gehörenden Dehnungsübungen bewährt.

Gerne möchte ich auch noch die Aromatherapie (Lavendel, Basilikum, Eukalyptus, Kamille, Pfefferminze und Zitrone), Schüßler Salze, Kneipp Anwendungen, Phytotherapie und Akupunktur erwähnen.

Auch wenn wir keinen großen Einfluss auf das Wetter haben, welches im übrigen auch mit unter Verdacht steht, so hoffe ich doch, Ihnen den einen oder anderen Hinweis gegeben haben zu können.

**Ich wünsche Ihnen alles Gute!
Ihre Andrea Nonn**