



Dr. med.

# Julia Kleinhenz

Akupunktur • Naturheilverfahren • Chirotherapie

## Migräne und Kopfschmerzen

Migräne und Kopfschmerzen sind die Fähigkeit des Körpers zu sagen:

„Mach Du ruhig weiter, ich lege mich schon mal hin“.

Etwa dreißig Prozent der Bevölkerung können Migräneanfälle, bis zum Jugendalter ist die Häufigkeit bei Jungen und Mädchen gleich, im Erwachsenenalter sind zweimal mehr Frauen als Männer betroffen. Zur Migräne gehören neben den Kopfschmerzen immer auch Ganzkörpersymptome und Störungen des Verdauungstraktes. Selten fehlen auch die Kopfschmerzsymptome ganz, hier muß die Diagnose aufgrund des Anfallsmusters gestellt werden.

Ein Migräneanfall ist bildlich gesprochen wie ein Sprung vom 10 m Turm. Schnell und effektiv ist die Spannung vorbei, dafür tut der Kopf weh. Rechtzeitig („vor dem Sprung“) eingenommene Kopfschmerzmittel können den Schmerz abmildern, ändern aber nichts an dem Sprung an sich. Will man langfristig nicht mehr springen, so sollte man lernen seine Spannung besser zu regulieren.

Liegt die Spannung ständig bei 7,5m so reichen schon kleine zusätzliche Belastungen aus, um den Körper zum Sprung zu bringen. Hat man eine Grundspannung von 2,5m kann man viele zusätzliche Belastungen puffern, bevor es zu Beschwerden kommt.

Wichtigste zu lernende Fähigkeit ist also Achtsamkeit für den eigenen Spannungszustand. Ideal wäre es ab halber Spannung aktiv wieder herunterzulaufen (Entspannungsübungen, Ausdauertraining, Lesen, Faulenzen usw.). „Migräneprofis“ schaffen es mit Qi-Gong Übungen und Atmung manchmal noch einen Anfall zu verhindern, der sich schon mit Aura-Symptomen (Augenflimmern, Sehstörungen, Sprachstörungen, Heißhungerattacken etc.) angekündigt hat.

Die Einflußfaktoren für Spannungsaufbau und Abbau sind sehr individuell und müssen von jedem selbst herausgefunden werden. Listen mit „Migräneauslösern“ sind wenig hilfreich. Führt man ein Kopfschmerztagebuch so sollten die wichtigsten Eintragungen an den Tagen ohne Kopfschmerzen erfolgen. Was hat man dort anders gemacht? Nur nach Migräneauslösern zu suchen erscheint unsinnig, schließlich will man ja nicht lernen Kopfschmerzen zu bekommen....

Zur Akutbehandlung von Migräne sollte immer ein Mittel für den Verdauungstrakt vor der Einnahme von Schmerztabletten gegeben werden. Typisch wäre die Gabe von ein bis zwei Vomex Drg. oder einem Vomex Zäpfchen, gefolgt von Ibuprofen 800 mg (2x 400 mg). Diese Medikamente können auch nach 2 h einmalig wiederholt werden.

Auch die neueren Migränetabletten (Triptane) können erfolgreich eingesetzt werden (erfolgreich heißt hier, daß 2/3 der Patienten nach 2 h eine deutliche Besserung spürt)

Aber Vorsicht: Wer mehr als 2-3 x in der Woche ein Schmerzmittel gegen Kopfschmerzen einnimmt, kann einen durch die Kopfschmerzmittel ausgelösten Dauerkopfschmerz bekommen.

Die Vorbeugung hat also einen hohen Stellenwert.



Dr. med.

# Julia Kleinhenz

Akupunktur • Naturheilverfahren • Chirotherapie

## Vorbeugung mit Verhaltenstherapie

Lernen „Ja, aber“ zu sagen, einen „Inneren Regenschirm aufzuspannen“ und für den Notfall „einen Sack voll Ausreden“ bereitzuhalten, sind Techniken, die Sie in dem Buch „Kopfschmerzkinder“ von Hanne Seemann finden. Leider ist dieses Buch nicht mehr im Handel und kann deshalb nur in der Praxis ausgeliehen werden.

Ein regelmäßiger Lebensrhythmus (gleichmäßige Schlafzeiten, ausreichend Schlaf, regelmäßige Mahlzeiten, kurz, eine artgerechte Menschenhaltung) führt zu einer deutlichen Abnahme der Kopfschmerzen.

Ein Aufmerksamkeitstraining nach Kabat-Zinn gehört zu den hilfreichen Einflüssen wie das Erlernen von Entspannungsübungen wie QiGong, Taijiquan, Biomeditation, Yoga, Muskelrelaxation nach Jakobson usw.

## Vorbeugung durch Ausdauersport

Ausdauersport 2-3 x in der Woche für mindestens 20-30 min senkt die Häufigkeit von Kopfschmerzen. Ob Sie Spaziergehen, Wandern, Joggen, Inliner fahren oder Radfahren spielt keine große Rolle. Am besten wirkt jedoch Bewegung unter freiem Himmel.

## Vorbeugung mit Betablockern

Treten häufiger als 2-3 x in der Woche oder mehrfach im Monat Anfälle auf, so kann es sinnvoll sein, vorbeugend Betablocker einzunehmen.

Hierfür werden unter ärztlicher Anleitung bis zu 200 mg Metoprolol abends über einen Zeitraum von mehreren Monaten genommen. Dies führt in den meisten Fällen zu einer deutlichen Abnahme der Anfälle. Da die Betablocker den Blutdruck senken, wird die Dosis langsam gesteigert und am Ende der Behandlung dann auch langsam wieder abgesetzt.

## Vorbeugung mit Akupunktur

In den Akupunkturstudien der Krankenkassen in Deutschland kam es in der Akupunkturgruppe zu einer ähnlichen Abnahme der Kopfschmerzhäufigkeit wie in der Medikamentengruppe. Für Patienten mit Nebenwirkungen durch Medikamente ist dies eine gute Möglichkeit Spannung abzubauen.

## Osteopathische Behandlungen

Blockierungen in den Nackenwirbeln sind ein Auslöser (aber nicht Ursache, siehe oben!) für häufige Kopfschmerzen.

Wenn nach einiger Zeit Ihre Freunde sagen: „Du machst es Dir aber leicht in der letzten Zeit“ sind Sie auf dem richtigen Weg!