

Die Qual im Kopf

Millionen Deutsche, vor allem Frauen, leiden unter Migräne und finden oft keine Hilfe. Heilpraktiker Torsten Seidl, der seit vielen Jahren Migräne-Kranke behandelt, über diese Volkskrankheit, die vielen Menschen das Leben zur Hölle macht.

Es ist eine im wahrsten Sinne schmerzhafteste Volkskrankheit: Millionen Menschen leiden unter Migräne. Es sind nicht nur Frauen, sondern zunehmend auch Männer und Kinder, die unter den Kopfschmerzattacken leiden. Für Deutschland sehen die Zahlen so aus: Zwischen 12 und 14 Prozent der Frauen, etwa sechs bis acht Prozent der Männer und knapp fünf Prozent aller Kinder in der Vorpubertät sind Opfer von Migräneanfällen. Besonders Frauen zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr sind betroffen, in dieser Altersgruppe dreimal häufiger als Männer.

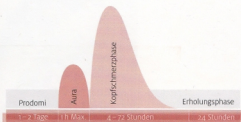
„Die Migräne“, so steht es bei Wikipedia, „ist eine neurologische Erkrankung,

die gekennzeichnet ist durch einen periodisch wiederkehrenden, anfallsartigen, pulsierenden und halbseitigen Kopfschmerz.“ Der Schmerz ist die letzte Stufe eines oft körpereigenen Reizes. Dieser Reiz diene ursprünglich dem vegetativen Nervensystem als Impuls zur Regulierung von funktionellen Störungen. Die Unfähigkeit, einen pathologisch gewordenen Reaktionsablauf zu normalisieren, teilt sich dann als Schmerz – meist Schmerz des betreffenden Organs oder Körperteils – dem Gehirn mit.

Migräne und Kopfschmerzen dürften so alt wie die Menschheit sein. Die Ägypter und die Azteken litten genauso unter Kopfschmerzen wie auch der erste ame-

Migräne und Kopfschmerzen dürften **so alt wie die Menschheit** sein

rikanische Präsident George Washington. Was die Diagnose in der Vergangenheit so schwierig machte, war das Misstrauen gegenüber den Schmerzkranken. Denn weder konnten die Mediziner die Intensität des Schmerzes messen noch seine Dauer überprüfen. Erst die moderne Schmerzforschung machte die Menschen zu „echten“



INFO

Die vier Phasen der Migräne

Eine Migräneattacke kann in verschiedenen Phasen verlaufen und sich bis zu einer Woche hinziehen.

1. Vorphase (Prodromalphase): In der Vorphase kann sich eine Migräne durch sogenannte „Plus-Faktoren“ ankündigen. Dabei handelt es sich um eine erhöhte Reizbarkeit, Anfälle von Heißhunger, Hyperaktivität und eine Überempfindlichkeit der Sinnesindrücke als erste Zeichen einer nahenden Migräneattacke. Ihnen stehen entsprechende „Minus-Faktoren“ gegenüber wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Verstopfung (Obstipation).

2. Aura: Sie setzt vor oder zeitgleich mit den eigentlichen Kopfschmerzen ein. Typisch für die Aura sind neurologische Ausfälle, besonders Sehstörungen (visuelle Aura) mit den charakteristischen Flimmerskotomen. Während einer Migräne-Aura kann es aber auch zu Lähmungserscheinungen oder Empfindungsstörungen kommen. Die typischen Aurasymptome dauern in der Regel nur eine halbe Stunde an.

3. Kopfschmerzphase: Die für Migräne typischen Kopfschmerzen (stechend, bohrend, pochend, krampfartig oder pulsierend) nehmen meist langsam über Stunden zu. Der Schmerz tritt meistens nur einseitig auf. Die Kopfschmerzphase bei geht häufig einher mit Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmüberempfindlichkeit. Aufgrund dieser Begleitsymptome ist es für die Betroffenen häufig angenehm, in abgedunkelten Räumen zur Ruhe zu kommen. Die Dauer der Kopfschmerzphase liegt normalerweise zwischen 4 und 72 Stunden, bei Kindern auch kürzer.

4. Rückbildungsphase: Die Migräne-Symptome nehmen ab, die Betroffenen fühlen sich müde und abgespannt. Außerdem treten häufig Symptome auf, die denen der Vorphase entgegenstehen, zum Beispiel Appetitlosigkeit. Bis zur vollständigen Erholung von der Migräneattacke kann einige Zeit vergehen.

Patienten, da man die Zusammenhänge hinter dem Schmerz entdeckte und verstand. Oft war der Schmerzherd weit entfernt von der eigentlichen Erkrankung. Auch erkannte man die Stoffwechselstörungen, die einen Migräneanfall auslösen können.

Die Entdeckung der Endorphine brachte die Kopfschmerzforschung einen weiteren Schritt voran. Diese Endorphine zeigen bei Mangelerscheinung, also bei der Herabsenkung des Endorphinspiegels im Blut, Migräneanfälle in ihrer klassischen Form an. Pathophysiologisch führen diese Erscheinungen zur Entkrampfung der gesamten Hirngefäße und zu massiven Stauungserscheinungen im Gehirn. Aufgrund dieser Erkenntnisse lautet die schulmedizinische Meinung, dass die Migräne in erster Linie eine mit spasmolytischen Vor-

gängen in den Gehirngefäßen im Zusammenhang stehende Erkrankung ist.

Was löst denn nun die Migräne aus? Potentielle Migräneauslöser gibt es viele: Stress- und Angstzustände, hormonelle Entgleisungen, unpassende Ernährung, intensives Licht, starke Gerüche, Wetterwechsel, Schlafmangel oder Schlafüberschuss, Medikamentenkonsum (insbesondere Antikonzeptiva, Nifedipin, Nitrate), Störungen der Darmflora (insbesondere Mykosen und Fäulniskeime) und zahlreiche weitere. Das Wissen um die Migräneauslöser ist wichtig, da sich häufig allein schon durch eine Veränderung des Lebensstils eine Verringerung der Anfälle erzielen lässt.

INFO

MIGRÄNETHERAPIE IM ALTEN ÄGYPTEN

Selbst Kinder haben schon Migräne oder heftige Kopfschmerzen. Im alten Ägypten hat man Betroffenen ein kleines Krokodil mit Kräutern im Maul auf den Kopf gebunden.



TEST

Leiden Sie unter Migräne?

Kopfschmerz oder mehr? Unser Fragebogen gibt Hinweise, wie schwer Sie erkrankt sein können. Bitte zählen Sie die Punkte Ihrer Antworten zusammen und schauen Sie sich in der Auswertung (siehe unten) Ihr Resultat an.

- Wie häufig haben Sie Kopfschmerzen oder Migräne pro Monat im Durchschnitt?

a) < 1 mal	(1 Punkt)
b) 2 – 3 mal	(2 Punkte)
c) 4 – 5 mal	(3 Punkte)
d) > 5 mal	(4 Punkte)
- Wie lange dauert ein solcher Schmerz?

a) wenige Minuten	(1 Punkt)
b) Stunden	(2 Punkte)
c) Tag oder länger	(3 Punkte)
- Haben Sie vor einem solchen Anfall eine Aura (Symptome, wie zum Beispiel Sehstörungen, o. ä.)?

a) Ja	(1 Punkt)
b) Nein	(2 Punkte)
- Ist der Kopfschmerz eher pulsierend, hämmernd oder konstant?

a) konstant	(1 Punkt)
b) pulsierend, hämmernd	(2 Punkte)
- Ist Schmerz eher einseitig?

a) einseitig	(1 Punkt)
b) nicht genau beschreibbar	(2 Punkte)
- Haben Sie währenddessen Begleitsymptome (Übelkeit, Erbrechen)?

a) Ja	(1 Punkt)
b) Nein	(2 Punkte)
- Haben Sie nach der Attacke eine Art von „Kater“?

a) Ja	(1 Punkt)
b) Nein	(2 Punkte)

Punkte

Auswertung:

1 – 10 Punkte

Ihre Lebensqualität scheint eingeschränkt zu sein. Wir empfehlen, sich checken zu lassen.

11 – 17 Punkte

Bei Ihnen deuten alle Symptome auf eine Migräne hin. Sie sollten unbedingt Rücksprache mit einem Therapeuten oder Heilkundigen halten.



BEWEGUNG TUT GUT: Meditation, Yoga oder auch Qigong helfen bei der Therapie

Für viele Migräne-Kranken scheint das Leiden kaum heilbar. Auch wenn die Schulmedizin inzwischen auf einen ganzen Katalog von Therapien setzt, bei vielen Ärzten steht doch weiterhin die chemisch-medikamentöse Behandlung im Fokus.

Oft wird dadurch nicht mehr als eine Linderung der Symptome erreicht. Bleibt die Frage: Wie kann die Naturmedizin Migräne-Kranken helfen?

Der erfahrene Heilpraktiker kennt eine Vielzahl von therapeutischen Ansätzen, die in unterschiedlichsten Kombinationen entsprechend des individuellen Falls Erfolg ver-

Die Naturheil-
kunde kennt
eine Vielzahl von
therapeutischen
Ansätzen zur
Behandlung der
Migräne

Zehn Behandlungen sollten für eine erfolgreiche Migräne-Behandlung ausreichen

sprechend angewendet werden können. Sie reichen von der Homöopathie (Einzel- als auch Komplexhomöopathie) als umfassende Befragung der körperlichen und psychischen Symptome über die pflanzliche Schmerzmedizin hin zum Mikronährstoff-Profil. Eine Allergietestung (Lebensmittel, Schwermetalle, Zahnmaterialien) sollte auf jeden Fall stattfinden, ebenso der Ausschluss von Zahnherden. Auch eine Darmsanierung könnte angebracht sein oder eine Entsäuerungstherapie des Bindegewebes. Ein Neuro-Balance-Profil zur Feststellung der Ungleichgewichte von Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin, DHEA, Cortisol, Dopamin wäre eine weitere Möglichkeit. Standard bei der Migräne-

Behandlung sind Akupunktur und Ohrakupunktur. Auch eine lösungsorientierte Hypnose kann in Betracht gezogen werden. Und, und, und... Was genau, weiß der erfahrene Heilpraktiker. Wie kann eine erfolgreiche Kopfschmerzbehandlung in der Praxis aussehen? Zu Beginn der Therapie beginnt man mit einem wöchentlichen Rhythmus und verlängert nach circa 4 Wochen den Abstand auf 14 Tage. Im Durchschnitt benötigen erfahrene Heilpraktiker circa 8 bis 10 Behandlungen für einen anhaltenden Erfolg. Meistens verspürt der Patient nach der dritten Behandlung schon einen anhaltenden Erfolg. Ein zu frühes Aussetzen bringt den Patienten erneut durch eine Verschlechterung in die



AUF DEN PUNKT

Homöopathische oder pflanzliche Medizin sollte begleitend eingesetzt werden. Akupunktur hat sich in vielen Fällen bewährt

Praxis. Einige Patienten kommen dann in großen Abständen zu einer Auffrischungstherapie.

Wichtig ist, dass die Patienten zu den Therapeuten Vertrauen fassen, so dass sie auch im Notfall – sprich Migräneanfall – den Heilpraktiker aufsuchen. Hilfreich können Tipps wie diese für den Hausgebrauch sein: Massieren bestimmter AP-Punkte mit einer Wildkräuter-Essenz, Massage der Schwimmhäute der Füße oder auch der Hände – die Haut zwischen Zehen oder Fingern –, kalte Auflagen im Nacken oder Wärmflasche im Nacken, heiße Fußbäder, ansteigendes heißes Fußbad, Frischluft, homöopathische und naturheilkundliche Medizin.

Was die Migräne-Behandlung so schwierig macht, ist das Finden der richtigen Kombination der Therapien. Deshalb ist es auch so wichtig, den Weg zu einem erfahrenen Heilpraktiker zu finden. ●



DER AUTOR

Torsten Seidl ist Heilpraktiker in Geesthacht. Neben der Raucherentwöhnung bietet er unter anderem Blutegeltherapie, Chiropraktik und Eigenbluttherapie an.