



Naturheilkundliche Perspektiven: Kopfschmerzen natürlich behandeln



Heilpraktiker Jan Laucken

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Störungen des Wohlbefindens. In der Medizin werden mittlerweile über 200 Arten von Kopfschmerzen unterschieden. Zwischen 70 und 90 Prozent der Erwachsenen leiden gelegentlich darunter, zunehmend auch Kinder und Jugendliche. Besonders Menschen mit chronischen Kopfschmerzen leiden zusätzlich darunter, dass ihr Leiden von ihren Mitmenschen oft nicht recht ernst genommen wird.

Welche Arten von Kopfschmerzen gibt es?

Grundsätzlich wird zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen unterschieden. Sekundär sind sie, wenn sie ein Symptom einer anderen Krankheit sind. Primär sind sie, wenn sie sich nicht auf andere Ursachen zurückführen lassen. Der Spannungskopfschmerz und die Migräne sind die bekanntesten primären Kopfschmerzen.

Spannungskopfschmerz: Er ist wohl die am weitesten verbreitete Kopfschmerzart. Er kann episodisch oder chronisch (an mehr als 15 Tagen im Monat oder an 180 Tagen im Jahr) auftreten. Dabei kann er als nur lästig empfunden werden oder sich als eine massive Beeinträchtigung darstellen. Er wird als ein dumpfer, drückender oder ziehender Schmerz

beschrieben, der meist beidseitig des Kopfes, ring- oder helmartig, lokalisiert wird. Vornehmlich sind Schläfen-, Stirn- und Nackenregion betroffen. Ausgelöst werden Spannungskopfschmerzen oft durch körperliche und seelische Belastungen. Auch das Wetter spielt eine wichtige Rolle.

Migräne: Sie ist die wohl bekannteste Kopfschmerzart. Es gibt die Migräne mit Aura und ohne. Unter der Aura versteht man bestimmte Ausfallerscheinungen: Sprach- und Sehstörungen, auch Missempfindungen der Haut. Auraerscheinungen gehen häufig einem Anfall voraus. Die folgenden Kopfschmerzen sind heftig. Sie können ein- oder beidseitig auftreten. Sie werden als pochend oder hämmernd beschrieben. Oft gehen mit dem Schmerz anfall weitere Beschwerden einher: gesteigerte Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Übelkeit und Erbrechen. Die möglichen Auslöser von Migräneanfällen sind vielfältig: bestimmte Nahrungsmittel (z.B. Käse, Schokolade, Rotwein), hormonelle Veränderungen, psychische Be- oder Entlastungen, zu wenig oder zu viel Schlaf (Wochenendmigräne).

Andere Kopfschmerzen: Ich habe hier nur die beiden häufigsten Kopfschmerzarten kurz erläutert. Daneben gibt es, wie eingangs angemerkt, noch viele andere Arten: etwa jenen, der von der Wirbelsäule ausgeht (cervicogener Kopfschmerz), oder der sehr seltene sog. Clusterkopfschmerz. Auch nach Unfällen können Kopfschmerzen auftreten. Besonders dann ist sofort ärztlicher Rat einzuholen.

Was sollte bei Schmerzmitteln beachtet werden?

Kopfschmerzen werden sehr oft mit der Einnahme von Tabletten, die Auswahl ist groß, bekämpft. Bei der Einnahme von Schmerzmitteln sollte man sehr vorsichtig sein. Manchmal ist es nicht zu umgehen, Medikamente zumindest zeitweise einzunehmen, doch sollte man sich der Risiken und Nebenwirkungen bewusst sein. Schmerzmittel können, vor allem bei regelmäßiger Einnahme, die Gesundheit eines/r Patienten/in stark

beeinträchtigen. Es ist leider noch zu wenig bekannt, dass viele Kopfschmerzmittel bei Dauergebrauch selbst Kopfschmerzen erzeugen können, so dass die Patienten/innen in einen Teufelskreis geraten, aus dem sie aus eigener Kraft nur schwer herauskommen. Eingedenk all dessen lässt sich wohl sagen, dass die naturheilkundliche Behandlung von Kopfschmerzen eine sinnvolle Ergänzungs- und Ersatztherapie ist. Sie kann den Medikamenteneinsatz begleiten, seine Intensität senken oder ihn gar ersetzen.

Naturheilkundliche Behandlung von Kopfschmerzen.

Die Aufstellung, die nun folgt, soll Möglichkeiten benennen und kurz erläutern. Der tatsächliche Einsatz der einen oder anderen Behandlungsart bedarf natürlich eingehender Voruntersuchungen.

Akupressur: Sie ist gleichsam eine Erste-Hilfe-Maßnahme. Mit den Fingerkuppen werden bestimmte Akupressurpunkte gedrückt. Dies beeinflusst den Energiefluss im Körper. Störungen lassen sich so beheben. Diese Methode ist stets, überall und sogleich einsetzbar. Sie eignet sich besonders bei Kindern. Wo die einschlägigen Akupressurpunkte liegen, sollte man bei einem/er kundigen Therapeuten/in erfragen.

Akupunktur: Sie beruht auf dem gleichen Prinzip wie die Akupressur, nur werden hier die energetisch wirksamen Punkte mit einer feinen Nadel stimuliert. Die Akupunktur ist zielgenauer und wirkmächtiger als die Akupressur. Sie kann nicht in Eigenbehandlung vollzogen werden. Die Akupunktur hat sich besonders in der Schmerztherapie als effektiv erwiesen, wie diverse Untersuchungen belegen.

Chirotherapie: Hängen die Kopfschmerzen mit Blockaden in der Halswirbelsäule zusammen, so können chiropraktische Maßnahmen hilfreich sein. Durch gezielte Handgriffe und Bewegungen können Blockaden gelöst und Muskeln entspannt werden. Aber Vorsicht: Nur gut ausgebildete und erfahrene Therapeuten sollten zurate gezogen werden.

Homöopathie: Wohl keine Therapie geht so individuell auf den/die Patienten/in ein wie die Homöopathie. Entsprechend individuell zugeschnitten ist die nachfolgende Behandlung. Dem/der Therapeuten/in steht eine ganze Palette möglicher Maßnahmen zur Verfügung. Diese hier, und sei es auch nur beispielhaft, aufzuführen, wäre nicht sonderlich informativ. Gesagt sei nur, dass homöopathische Arzneien sich erfolgreich mit anderen Behandlungen verbinden lassen.

Diät: Vor allem bei der Migräne können diätetische Maßnahmen recht wirksam sein, gerade weil, wie erwähnt, bestimmte Nahrungsmittel auslösend sein können. Ist ein Migräneanfall bereits eingetreten oder soll einem Anfall vorgebeugt werden, so mögen, dies ist zurzeit in der Diskussion, geeignete Vitamin- und Mineralstoffgaben (z.B. Vitamin B6, B12 oder Magnesium) lindernd wirken.

Kälte- und Wärmetherapie: Kälte vermindert die Durchblutung und damit die Schmerzwahrnehmung in der gekühlten Körperregion. So können kalte Kompressen (auf Nacken, Schläfen, Augen oder Stirn) Schmerzen lindern. Wärme dagegen fördert die Durchblutung. Verspannte Muskeln werden gelockert. Die Erregung bestimmter Nerven wird gemindert. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Wärmezufuhr: Infrarot-Bestrahlung, Fangopackungen, Auflagen und Umschläge anderer Art.

Massagen: Gehen Kopfschmerzen mit heftigen Muskelverspannungen einher, dann sind Massagen wirkungsvoll. Vor allem die klassische Massage zielt auf die Lösung von Verspannungen ab. Für stressbedingte Kopfschmerzen eignen sich, auch zur Vorbeugung, Wohlfühl- und allgemeine Entspannungsmassagen.

Muskelentspannungstraining: Hierbei wird der/die Patient/in darin trainiert, verschiedene Muskelgruppen des Körpers selektiv zu beachten und zu spüren. Ist dies gelungen, so kann der/die Patient/in unter Anleitung lernen, diese Muskelgruppen gezielt zu entspannen (z.B. gemäß dem Verfahren der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson). Bei der Vorbeugung von Migräneanfällen, aber auch bei Spannungskopfschmerzen hat sich dieses Training bewährt. Doch wie bei jedem Training ist regelmäßiges Üben erforderlich.

Triggerpunktinjektion: Lokale Verkrampfungen, Verspannungen, Blockaden können durch direkte Injektionen entstört werden. Injiziert werden verschiedene komplexhomöopathische Arzneien. Durch die Injektionen werden ursächliche Gewebereiche entkrampft und gelöst, so dass die ausstrahlenden Schmerzen verschwinden.

Tipp!

Okklusionsschiene: Nächtliches Zähneknirschen hängt oft mit muskulären Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich zusammen. Wird dies beobachtet, sollte ein Zahnarzt konsultiert werden, der eine spezielle Kunststoffschiene anfertigt. Diese Schiene verhindert das Zähneknirschen.

Die Muskeln des Kauapparats werden dadurch entlastet, so dass die daraus resultierenden Kopfschmerzen oft eingedämmt werden.

Die Aufzählung der vielfältigen Möglichkeiten natürlichen Behandelns mag verwirren. In der Hand eines/er ganzheitlich orientierten Therapeuten/in ist diese Vielfalt allerdings ein Vorzug. Welche Behandlung oder welche Kombination von Behandlungen jeweils angesagt ist, ergibt sich aus einer gründlichen Anamnese und aus dicht behandelungsbegleitenden Wirksamkeitskontrollen. Überschlüssig lässt sich jedoch sagen, dass eine Behandlung von Kopfschmerzen vorrangig mit nicht-medikamentösen Mitteln erfolgen sollte. Erweist sich eine medikamentöse Behandlung als unumgänglich, so sollte diese komplementärmedizinisch mit speziellen Aus- und Ableitungsverfahren kombiniert werden, um die Gifte, die sich durch die Schmerzmittel im Körper ansammeln, zu reduzieren. Haben Patienten/innen bereits eine jahrelange Schmerzbehandlung hinter sich, so eignen sich verschiedene naturheilkundliche Diagnoseverfahren, um organische Belastungen zu entdecken. Erwähnt seien hier: Vitalblutanalyse, Irmikroskopie, Vegatest und kinesiologische Muskeltests. Ergebnisabhängig kann dann eine geeignete Behandlung ansetzen.

Verfasser:

Jan Laucken

Heilpraktiker

Neckarhalde 5

72070 Tübingen

Telefon 0 70 71 / 9 20 43 11

www.naturheilpraxis-laucken.de

Stadtzeitung für Tübingen

www.tif-tuebingen.de

Erscheint im

Schlossgarten Verlag GbR

Geschäftsführer: Volker Rudolph
Engelfriedshalde 28 • 72076 Tübingen

Telefon 0 70 71/9 79 88 80

Fax 0 70 71/9 79 88 90

Auflage: 27.000 Exemplare

TiF wird verteilt in:

Altstadt, Weststadt, Südstadt, Derendingen, Französisches Viertel, Loretto, Österberg, Wanne, WHO, Im Schönblick, Hauserstraße, Lustnau, Herrlesberg, Pfrondorf, Hagelloch, Hirschau, Weilheim, Kilchberg, Kusterdingen, Unterjesingen, Bühl.

Anzeigenannahme

(telefonischer Anzeigenservice)

Telefon: 0 70 71/9 79 88 80

E-Mail: anzeigen@tif-tuebingen.de

Anzeigenschluss

Private Kleinanzeigen Dienstag 12 Uhr

Millimeteranzeigen Dienstag 12 Uhr

Redaktion

Volker Rudolph

Telefon 0 70 71/9 79 88 88

Telefax 0 70 71/9 79 88 90

Email: redaktion@tif-tuebingen.de

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen sowie für den Inhalt eingereicherter Berichte und Spalten wird keine Haftung übernommen.

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Unterlagen oder Bildmaterial gilt die gleiche Regelung.

Für die Herstellung unserer Zeitung verwenden wir Recycling-Papier.

Druck

Dürrschnabel Druckerei und Verlag GmbH

Schulstr. 12, 76477 Elchesheim-Illingen

Telefon 0 72 45/92 70-0

Fax 0 72 45/92 70-50

Email: info@duerschnabel.com

Internet: www.duerschnabel.com