

Wenn die
Beschwerden
kommen, ist es,
als ob der Kopf
zerspringt

Schluss mit dem Schmerz

Migräne und Spannungskopfschmerzen sind kein unabänderliches Schicksal. Experten aus sechs Fachrichtungen verraten, was sich dagegen tun lässt

Es beginnt oft harmlos, mit Heißhunger auf Süßes und einem leichten Ziehen in der Schläfe. Doch wenn mit der Migräneattacke der Kopfschmerz dann einseitig pulsierend zuschlägt, bleibt nur noch eins: ruhig im abgedunkelten Raum liegen und warten, bis das Gewitter im Kopf – mit extremer Licht- oder Geräuschempfindlichkeit, manchmal auch mit Übelkeit und Erbrechen – vorüber ist. Nicht viel besser geht es allen, die unter Spannungskopfschmerzen leiden. Im Gegensatz zur Migräne tut dann der ganze Kopf weh, der Schmerz ist eher dumpf und drückend. **Kopfweg ist mit etwa 50 Prozent Betroffenen**

eine echte Volkskrankheit in Deutschland. Die meisten versuchen, sich mit freiverkäuflichen Schmerzmitteln selbst zu behandeln. Das betäubt kurz, kann das Übel jedoch nicht an der Wurzel packen. Im Gegenteil. **Wer zu viele Medikamente nimmt, bekommt dadurch oft nur noch mehr Kopfschmerzen.** Eine gute Behandlung in Kombination mit der Umstellung des Lebensstils kann dagegen das Leiden nachhaltig lindern und in manchen Fällen sogar heilen. **Es gibt viele Wege, die zur Besserung führen.** Welcher der richtige ist, muss jeder für sich selbst entscheiden. Auf den folgenden Seiten stellen sechs Experten ihre Therapie-Methoden vor.

FOTO: GETTYIMAGES

Das sagt der Schulmediziner

Prof. Dr. Hartmut Göbel, Chefarzt der Schmerzklinik Kiel: „Spannungskopfschmerzen können oft harmlos sein und klingen spontan ab. Doch wenn sie häufiger, gar öfter als an zehn Tagen im Monat auftreten, sollten Sie die Ursache vom Arzt abklären lassen! Gegen akute Beschwerden helfen Tabletten mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure (500 bis 1000 mg), Paracetamol (500 bis 1000 mg), Ibuprofen (400 mg) oder Naproxen (500 mg). Die Mittel dürfen aber höchstens an zehn Tagen im Monat genommen werden – auch wenn sie nicht aufeinander folgen. Eine Alternative kann 10-prozentiges Pfefferminzöl in alkoholischer Lösung sein, das auf Stirn und Schläfen aufgetragen wird. Wichtig ist Vorbeugung gegen den Schmerz! Das heißt, u. a. ausreichend bewegen, schlafen und täglich Entspannungsübungen (z. B. Muskelrelaxation nach Jacobson) machen – dies gilt auch bei Migräne. Bei ersten Anzeichen einer Attacke ein Triptan (vom Arzt verschreiben lassen) schlucken. Durch ein Schmerztagebuch kommen Sie den Beschwerdeauslösern, etwa Rotwein, Schokolade, Stress, auf die Spur. Diese dann, soweit es geht, meiden. Für Migränepatienten ist auch ein geregelter Tagesablauf mit Zeit für Pausen von Bedeutung. Wer Stress nicht selbst reduzieren kann, sollte sich dabei helfen lassen, z. B. durch eine Verhaltenstherapie.“ Mehr Infos: schmerzklinik.de

Wie der Ayurveda-Arzt therapiert

Aruna Bandara, Leiter des Centrums für Authentisches Ayurveda in Bad Feilnbach: „Egal ob Migräne oder Spannungskopfschmerzen, im Ayurveda wird jeweils auf die zu starke Lebensenergie (Dosha) behandelt, die entsteht, wenn die drei Doshas Pitta, Vata, Kapha nicht in Balance sind. Ein Beispiel: **Pitta-Kopfschmerzen beginnen im Schläfenbereich** und greifen von dort auf den zentralen Teil des Kopfes über. Der Schmerz ist stechend und durchdringend. Dann sollte man helles Licht, Sonne und stark gewürzte Speisen meiden. Oft hilft es auch, bis zu 3-mal täglich 2 Esslöffel Aloe-vera-Gel einzunehmen. **Wichtig für die Behandlung ist es, Leber und Galle zu reinigen**, die Verdauungskräfte zu stärken und den Stoffwechsel zu aktivieren, um die körperliche und psychische Energie zu verbessern. Das geschieht durch Ayurveda-Ernährung, die keine tierischen Fette und Eiweiße enthält, und Kräutermittel. **Entgiftet wird vor allem durch Massagen, Shirodhara (Stirnölguss) oder Einläufe.** Der Therapieerfolg ist individuell verschieden und hängt auch von der Mitarbeit des Patienten ab – z. B. davon, ob die Ernährung dauerhaft umgestellt oder, wenn nötig, regelmäßig Yoga praktiziert wird. Eine Kur sollte mindestens zwei, besser drei Wochen dauern.“ Mehr Infos: aruna-ayurveda.de, Kosten für 14 Tage 3975 Euro.

So hilft der Triggerpunkt-Osteopraktiker

Werner Bergmüller, Praxis für physikalische Therapie Rosenheim: „Auslöser für Migräne und Spannungskopfschmerzen sind häufig Muskelblockaden und sogenannte Triggerpunkte, die u. a. durch Fehlhaltungen oder einseitige Überanstrengungen entstehen. Die typischen Stellen dafür? Etwa Nacken, Schultern, Hüften und Oberschenkel. **Diese Trigger lassen sich durch MTM, Muskuläre Tiefenmassage, beseitigen** (zahlt die Kasse). Dabei bearbeitet der Therapeut manuell tiefe Muskelschichten. Das kann durchaus wehtun. **Weniger schmerzhaft ist die Therapie mit dem Stoßwellengerät.** Dabei werden Muskeln und Trigger mit Schallwellen behandelt. Das muss aber selbst bezahlt werden (pro Einheit 90 bis 110 Euro). Spannungskopfschmerzen sind bei den meisten unserer Patienten nach ein bis drei Behandlungen weg. Bei Migräne lässt sich in 80 Prozent der Fälle nach der dritten Behandlung eine Besserung feststellen, nach der zehnten ist die Ursache behoben. **Die Beschwerden kehren jedoch zurück, wenn sich die Muskulatur wieder verspannt.** Mit täglich ca. 8 Minuten Gymnastik lässt sich dagegen vorbeugen – diese Übung z. B. dient der Regeneration der Muskulatur: Abends in die Hocke gehen, die Fersen sind auf dem Boden. Dann den Oberkörper aufrichten, ins Hohlkreuz fallen und, solange es geht – mindestens aber 1 1/2 bis 2 Minuten –, bewegungslos sitzen.“ Mehr Übungen in „Schmerz laß nach!“, bei ohneschmerzen-leben.de, 15,30 Euro.



Kopfschmerzen brauchen eine ganzheitliche Behandlung

Das sagt der TCM-Arzt

Dr. Christian Schmincke, Chefarzt der Klinik am Steigerwald: „Für Migränepatienten wäre es ideal, wenn sie gleich am Anfang ihrer Krankheit zu einem TCM-Arzt (Traditionelle Chinesische Medizin)

gingen. Dann reichen manchmal einige Akupunktur-Sitzungen aus. Unsere Patienten kommen aber erst nach jahrelanger Krankheitsgeschichte zu uns. Diese aufzuarbeiten ist langwieriger, aufwendiger und erfordert Durchhaltevermögen. Begonnen wird mit einem dreiwöchigen Klinikaufenthalt (Kosten ca. 6000 Euro). Nach umfassender Anamnese und Diagnose, die die individuellen Krankheitsgründe aufdecken (z. B. Zyklusstörungen, Stress, Nasennebenhöhlenentzündungen, Verschlackungen), werden alle migränebezogenen Medikamente abgesetzt. Es ist z. B. erwiesen, dass Triptane die Häufigkeit von Migräneattacken erhöhen. Der Entzug ist oft schmerzhaft, wird jedoch durch eine intensive Begleitung und chine-

FOTO: ANNETTE FALCK/JUMP

So behandelt die Zahnärztin

Dr. Annette Jasper, München: „Oft wird vergessen, dass Probleme des Kiefers bzw. der Zähne ständig wiederkehrende Spannungskopfschmerzen und Migräne auslösen können. **Ursache Nummer eins sind Muskelverspannungen durch einen Fehlbiss** (z. B. wegen Füllungen, Kronen, Implantaten), die vom Kiefer u. a. auch auf den Kopf ausstrahlen. Das lässt sich per Funktionsanalyse diagnostizieren und durch eine individuell angepasste Kunststoffschiene beheben (Kosten je nach Aufwand 150 bis 1700 Euro). Die störende Füllung, Krone etc. muss außerdem durch eine passende ersetzt werden. **Warnsignale für den Fehlbiss sind etwa eine verspannte Kaumuskelatur oder häufiges Knacken im Kiefer.** Aber auch Infekte an den Zahnwurzeln, die man – vor allem bei toten Zähnen – nicht unbedingt spüren muss, können für Kopfweg und Migräne verantwortlich sein. Ein Röntgenbild zeigt, ob sich im Mund eine eitrige Entzündung versteckt und eine Wurzelbehandlung nötig ist. **Karies kann ebenfalls Kopfweg auslösen**, der befallene Zahn muss dann gebohrt und gefüllt werden. Das Gute ist: Zahnbedingten Kopfschmerzen lässt sich in vielen Fällen durch eine gute Prophylaxe vorbeugen. Das heißt, alle sechs Monate zur Kontrolluntersuchung und professionellen Reinigung zum Zahnarzt gehen, außerdem alle zwei bis drei Jahre ein Röntgenbild vom Kiefer machen lassen.“ Mehr Infos: drjasper.de

sische Notfall-Rezepturen aufgefangen. Die anschließende Migränetherapie basiert auf Akupunktur, Ernährung, Qigong, Tuina-Massagen und individuell abgestimmten chinesischen Arzneirezepturen. Nach dem Klinikaufenthalt wird diese Therapie ambulant fortgeführt. Zwei Jahre nach Entlassung geben 55 Prozent unserer Patienten eine deutliche, 17 Prozent eine leichte Besserung ihrer Beschwerden an. Ob die Therapie greift, zeigt sich meist in den ersten Wochen, stabile Besserungen dauern länger. Der Therapie-Erfolg ist u. a. abhängig von der ambulanten Weiterbehandlung (TCM-Arzneitherapie) und davon, ob der Patient einen gesünderen Lebensstil (Ernährung, Entspannung) wählt. Auch bei Spannungskopfschmerzen kann die TCM gut helfen.“ Mehr Infos: tcmklinik.de

Wie der Homöopath helfen kann

Dr. Markus Wiesenauer aus Weinstadt bei Stuttgart: „Vor jeder homöopathischen Behandlung sollten eine gründliche Anamnese gemacht und mit einer individuell abgestimmten Konstitutionstherapie die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Darüber hinaus gibt es aber auch Mittel, die speziell bei Spannungskopfschmerzen und Migräne wirken. Wichtig: **Sie sind weniger für eine Akutbehandlung gedacht als vielmehr zur längerfristigen Einnahme** über drei, vier Monate (drei Wochen Einnahme, eine Woche Pause usw.). Folgende Homöopathika helfen und sind auch gut für Kinder geeignet: Wenn die Schmerzen vom Nacken ausgehen und mit Taubheitsgefühl und Sehstörungen auftreten, Gelsemium D6. Bei Schmerzen mit Übelkeit, Brechreiz und verspanntem Nacken Nux vomica D6. Bei Kopfweg mit Schwindel, Schwarzwerden vor den Augen bei längerem Stehen und auffallend gedrückter Stimmung: Haplopappus D3. **Wenn Migräne mit Augenflimmern und Doppelsehen beginnt, Cyclamen D6.** Kommt die Migräne mit Sehstörungen besonders in Ruhephasen, passt Iris versicolor D6. Dosierung für alle Mittel: 3-mal täglich 5 Globuli.“ Mehr Infos: „Homöopathie Quickfinder“, GU, 12,90 Euro. Aufgezeichnet von Ellen Warstat



Globuli helfen gegen Kopfschmerzen



alli – bis zu 50% mehr abnehmen.

Ganz gleich wie viel Sie aus eigener Kraft abnehmen: Mit **alli** können Sie jetzt bis zu 50% mehr erreichen. Denn das neue **alli** blockiert bei jeder Mahlzeit rund ein Viertel des Fetts, sodass dieses nicht in den Fettzellen gespeichert wird. Das einzige rezeptfreie Arzneimittel zur Gewichtsreduktion, das europaweit zugelassen ist: **alli**. Exklusiv in der Apotheke. Für ein gutes Gefühl auf der Waage.



www.alliprogramm.de



alli. Wirkstoff: Orlistat. Anwendungsgebiete: alli dient der Gewichtsreduktion und wird bei übergewichtigen Erwachsenen ab 18 Jahren mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 28 oder darüber angewendet. alli sollte in Verbindung mit einer fett- und kalorienreduzierten Ernährung angewendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, 77816 Bühl.



Kleiner Helfer für große Helden

Bei Kindern sind Schürfwunden und kleine Verletzungen an der Tagesordnung. Mit der richtigen Behandlung sind sie aber auch schnell wieder verschwunden. Das neue Fenistil Wundheilgel* fördert optimale Feuchtigkeitsbedingungen und lässt so Alltagswunden schneller verschwinden.

Ob Fußballspiel oder Fahrradfahren – Kinder, die viel unterwegs sind, kommen oft mit aufgeschürften Knien oder Ellbogen nach Hause. Oma würde sagen „Luft dran lassen, die Wunde muss trocknen und verschorfen.“ Doch Experten wissen heute, dass leichte Wunden in einem optimalen Feuchtigkeitshaushalt um bis zu 40% schneller heilen und so das Risiko einer unschönen Narbe verringert wird. Denn lässt man die Wunde trocknen und verschorfen, müssen die neu gebildeten Zellen mühsam unter dem Schorf „hindurchwandern“, um die Wunde zu schließen.

AUF DEN FEUCHTIGKEITSGEHALT KOMMT ES AN

Fenistil Wundheilgel (in Ihrer Apotheke erhältlich) fördert durch seine spezielle Formulierung einen

optimalen Feuchtigkeitshaushalt, beschleunigt die Heilung von Alltagswunden und senkt so das Narbenrisiko. Nach dem Auftragen kühlt es angenehm und führt somit zu einer raschen Schmerzlinderung. Dabei bildet das Hydrokolloidgel eine Barriere gegen Keime von außen und wehrt so Infektionen ab. Ein weiterer Pluspunkt: Das Gel enthält keinen Alkohol und brennt daher nicht – ein großer Vorteil vor allem bei kleineren Patienten.

WAS TUN BEI ALLTAGSVERLETZUNGEN?

Die Wunde sollte zunächst unter fließendem Leitungswasser (Trinkwasserqualität) gereinigt werden, bei stärker verschmutzten oder Wunden mit Infektionsgefahr reicht in der Regel eine einmalige Desinfektion. Danach kann Fenistil Wundheilgel aufgetragen und bei Bedarf mit einem Pflaster abgedeckt werden, welches durch das Wundheilgel nicht mehr mit der Wunde verklebt. Resultat: 1:0 für die Heilung.



*Medizinprodukt

Weitere Tipps zur Wundpflege unter www.fenistil.de oder Informationen zum Produkt unter 089/7877209

