

Schmerz lass' nach

Bei der Behandlung von Migräne haben sich verschiedene Therapieformen bewährt

Eine Migräne unterscheidet sich sehr von „Alltagskopfschmerzen“. Ihre Symptome sind halbseitiger pulsierender Kopfschmerz, der sich bei körperlicher Aktivität verstärkt und zwischen 4 Stunden und 3 Tagen andauern kann, sehr oft begleitet von Übelkeit oder Erbrechen als Reaktion des vegetativen Nervensystems (Verbindung von Gehirn und Bauchorganen durch den Vagus-Nerv).

Verschärfend gibt es einen erheblichen Anteil von Migräne-Patienten, die zusätzlich eine Aura-Phase wahrnehmen. Das sind vorübergehende neurologische Symptome wie Sehstörungen, Gesichtsfeldausfälle, Lichtblitze, Flimmern, Kribbeln, Taubheitsgefühle oder Sprachstörungen, die nach ca. 30 Minuten in die Kopfschmerzphase münden.

Auslöser oder Trigger einer Migräne können Stress, Verschiebung im Schlaf-Wach-Rhythmus (z.B. bei Schichtarbeit), Hormonschwankungen, Reizüberflutung (z.B. durch viele gleichzeitige Tä-

Vielschichtige Auslöser

tigkeiten), Lebens- und Genussmittel (z.B. Zitrusfrüchte, Bananen, Schokolade, Käse, Alkohol, Nikotin), aber auch Flüssigkeitsmangel, Unterzuckerung oder Wetterwechsel sein. Ein sogenanntes Migräne-Tagebuch kann dabei helfen, die persönlichen Auslöser zu identifizieren und in Zukunft zu meiden bzw. zu beeinflussen.

Die Frage nach der Ursache für eine Migräne wurde bisher noch nicht eindeutig beantwort-



Dr. Werner Sturm
ist Heilpraktiker im Naturheilzentrum Alztal in Tacherting.

tet. So spielen Veränderungen in der Gehirndurchblutung zwar eine Rolle, sind jedoch nicht ursächlich. Die Theorie einer Entzündungsreaktion von Nerven kann einige Symptome, wie einen verstärkten Durchfluss und die Schmerzempfindlichkeit in den Blutgefäßen der Hirnhäute und die Schmerzverstärkung bei jedem Pulsschlag gut erklären. Neuere Untersuchungen gehen von einer ständigen maximalen Bereitschaft in den Gehirnen von Migräne-Patienten aus. Das Gehirn kann nicht abschal-



Migräne kann erfolgreich behandelt werden

ten, sondern steht ständig unter Hochspannung. Die Auslöser oder Trigger sind dann der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Bei der Behandlung von Migräne wird zwischen einer Akut- und einer Prophylaxe-Therapie unterschieden. Als gängige Medikamente für die Akutsituation werden Triptane (schnelle Wirkung auf Blutgefäße), Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen, sowie allgemeine Schmerzmittel wie ASS, Ibuprofen und Paracetamol eingesetzt. Allen gemeinsam sind Einschränkungen in der Anwendung und Risiken von Nebenwirkungen. Alternativ können ätherische Öle, wie z.B. Pfefferminze in der Akutphase Linderung bringen.

Im chronischen Fall einer Mi-

gräne, also bei immer wiederkehrenden Attacken werden zur Migräne-Prophylaxe u. a. Beta-blocker eingesetzt. Als nichtmedikamentöse Therapien, die in ihrer Wirkung mit den Betablockern zu vergleichen sind, werden die Akupunktur, die Progressive Muskelrelaxation und die kognitive Verhaltenstherapie empfohlen. In einer aktuellen Studie am Klinikum Großha-

Unterschiedliche Therapien

dem werden in der Migränetherapie Reizströme zur Stimulation des Vagus-Nervs eingesetzt.

Auf jeden Fall sollten die bereits identifizierten persönlichen Migräne-Auslöser beachtet werden. Eine weitere Alternative der nichtmedikamentösen Migräne-Prophylaxe bietet die Hypnotherapie nach Milton Erickson mit ihren ressourcenstärkenden Imaginationen. Dabei erhöht der Patient mit Unterstützung des Therapeuten die Selbstkontrolle über seinen Körper und den darin ablaufenden Vorgängen. Ergänzend kann die Osteopathie mit ihren sanften Techniken zur strukturell Entspannung des Körpers im viszeralen und fasziellen Bereich, also den Organen inklusive des Gehirns und dem Bindegewebe, beitragen. Die oben erwähnte ständige Hochspannung kann auf diese Weise effektiv abgesenkt werden. *Dr. Werner Sturm*



Gemeinschaftspraxis
Dr. Werner Sturm & Petra Müller-Sturm
im Naturheilzentrum Alztal

Unser Leistungsangebot für Sie:

- Osteopathie, Fußreflexzonen-Therapie, Breuss-Massage, Lymphdrainage und weitere manuelle Behandlungen
- Aromatherapie, Biochemie nach Schüssler, Mykotherapie
- Hypnotherapie, Ernährungsberatung, Entspannungstechniken, Bewegung – Fitness, Coaching

Feichtener Str. 29, 83342 Tacherting, Telefon 08621 - 8066280
www.naturheilzentrum-alztal.de • info@naturheilzentrum-alztal.de