

# **Kopfschmerzen und Migräne aus Sicht der Naturheilkunde**

Monika ist 25 Jahre alt und war schon immer anfällig für Kopfschmerzen. Aber seit sie ihren neuen Job hat, leidet sie regelmäßig darunter. Ihr Hausarzt verschreibt ihr Massagen und rät ihr zu autogenem Training. Weil der Kopfschmerz bleibt, bekommt sie nun doch stärkere Schmerzmittel.

Oft ist das der klassische Einstieg in ein Leben mit Schmerzmitteln...

Monikas Krankengeschichte ist kein Einzelfall. Bis zu fünfundzwanzig Prozent der deutschen Bevölkerung leiden an immerwiederkehrenden Kopfschmerzen oder Migräne. Nur bei jedem Zehnten der Kopfschmerzpatienten kann eine sogenannte „organische“ Ursache festgestellt werden. Das heißt, dass -aus schulmedizinischer Sicht- diese Menschen körperlich meist kerngesund sind.

## **Dann ist also alles ein seelisches Problem?**

Diese Frage ist der Knackpunkt in der Medizin überhaupt: Seelisches oder körperliches Problem? Das besondere der ganzheitlichen Medizin ist, dass wir uns diese Frage gar nicht stellen! Wir glauben, dass Körper und Seele untrennbar miteinander verbunden sind. Jede Krankheit betrifft immer Körper **und** Seele. Eine heilende Therapie bringt also immer Körper und Seele in Bewegung.

Eine Migräne hat deswegen –aus Sicht der Naturheilkunde- natürlich auch „organische“ Ursachen. So lässt sich zum Beispiel bei vielen Kopfschmerzpatienten eine hohe Stoffwechselbelastung feststellen, weil Leber und Galle nicht ausreichend entgiften.

„Ja, aber bei meinem letzten Blutbild waren meine Leberwerte alle wunderbar, und mit der Galle hatte ich noch nie Probleme!“

Das ist gleich der nächste Knackpunkt: Die Schwäche der „Schulmedizin“ ist, dass ein Organ erst dann behandelt wird, wenn ein Apparat oder ein Labor einen Fehler festgestellt hat oder wenn ein Organ dem Patienten Beschwerden macht.

Die klassische Naturheilkunde hat die Möglichkeit, zum Beispiel durch die Augendiagnose, verborgene Organschwächen zu erkennen. Durch die biologische Therapie eines schwach angelegten Systems verbessern sich unserer Erfahrung nach Beschwerden anderer Organe, die wissenschaftlich gesehen scheinbar nichts miteinander zutun haben. In diesem Fall verbessern homöopathische Mittel die Entgiftungsleistung von Leber und Galle. Dadurch wird der Stuhlgang angeregt und eine eventuelle Verstopfung, die den Stoffwechsel zusätzlich belastet, geheilt. Die Stoffwechselgifte werden wieder gut ausgeschieden und reizen nicht mehr die Kopfgefäße. Die Kopfschmerzen werden leichter oder verschwinden.

## **Mehrer Ursachen...**

Meist sind es mehrere Gründe, die ein Fass zum überlaufen bringen. Es ist die gezielte Kombination verschiedener Naturheilverfahren, die in unserer Praxis Kopfschmerzen lindern oder heilen. Eventuelle Haltungsfehler werden über

Atemheilmassage und Aufsetzen von Schröpfgläsern beeinflusst, chronische Entzündungsherde (z.B. an den Nasen-Nebenhöhlen) werden neuraltherapeutisch oder durch Akupunktur saniert. Ein hormonelles Ungleichgewicht kann durch pflanzliche Mittel und Wasseranwendungen reguliert werden. Eine hartnäckige Verstopfung behandeln wir mit der Colon-Hydro-Therapie (Darmspülung). Es gibt in der Naturheilkunde keine Standard-Therapie, sondern nur eine individuelle Behandlung, die den ganzen Menschen berücksichtigt.

### **Schmerz als Signal**

Wenn in Ihrem Auto das Öllämpchen aufblinkt, werden Sie oder der Mechaniker versuchen, den Grund dafür herauszufinden. Sie werden aber nicht auf die Idee kommen, das blinkende Lämpchen herauszudrehen und dann beruhigt weiterzufahren. Sie werden das Signal ernst nehmen, weil sonst ein größerer Schaden entstehen könnte.

Schmerzen sind immer ein blinkendes Signal, das uns zum Handeln oder Umdenken auffordert. Nur Schmerzmittel zu nehmen, bedeutet, das warnende Signal auszuschalten, ohne das ursprüngliche Problem zu lösen.

### **Lebenseinstellung**

In der Praxis fällt mir auf, dass viele Patienten, die unter chronischen Kopfschmerzen leiden, sich durch Perfektionismus und Ehrgeiz auszeichnen und stark leistungsorientiert sind. Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung zu finden, ist der erste Schritt in die richtige Richtung. Die Kunst des Therapeuten ist es, gemeinsam mit dem Patienten, die seelischen Hintergründe des Leidens zu erkennen.

Mit diesen Zeilen will ich allen Kopfschmerzgeplagten Mut machen, den Schmerzen auf den Grund zu gehen. Es gibt Alternativen zu Schmerzmitteln! Die Heilungschancen sind um so größer, je früher Sie etwas unternehmen.